

**Приложение
к основной образовательной
программе СОО**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10-11 КЛАССЫ**

**Составитель: Бобровицкая А.Д.,
учитель физической культуры**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «физическая культура» для 10-11 классов составлена на основе примерной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов, авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А Зданевич

Своим предметным содержанием программа нацелена на формирование физической культуры обучающихся и раскрывается учебным материалом, структурированным по соответствующим образовательным разделам: знания, умения и способы физкультурной деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого обучающегося. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей.

Вариативная (дифференцированной) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры.

<i>№</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>10 класс</i>	<i>11 класс</i>
Основы знаний по физической культуре в процессе урока			
<i>1</i>	Легкая атлетика	21	21
<i>2</i>	Спортивные игры	45 (21+21)	45 (21+21)
<i>3</i>	Гимнастика	21	21
<i>4</i>	Лыжная подготовка	18	18
ВСЕГО:		102	102

Раздел 2. Среднее (полное) общее образование

Физическая культура

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **Развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- **Овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта знаний специально-прикладными и базовыми видами спорта.
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности медицинских показаний и климатических условий)

Комплексы утренней и двигательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика: бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Правила проведения соревнований.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Правила соревнований по лыжным гонкам. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе, баскетболе, футболе, мини-футболе. Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведения соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры обучающийся должен знать / понимать

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

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы атлетической гимнастики.
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и само страховки.
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта:

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений:

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Задачи физического воспитания 10-11 классов **направлены:**

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

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И
МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество			Примечание
		Основная школа	Старшая школа		
1	2	3	Базов уров.	Проф уров	6
1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)					
1.1.	Стандарт среднего полного образования по физической культуре	1			Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по физической культуре среднего полного образования по физической культуре	1			
1.3	Рабочие программы по физической культуре	1			
1.4	Физическая культура 10-11 кл, под ред. И. Я. Виленского, М. просвещение , 2008 ,				В библиотечный фонд не входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1	2	3	4	5	6
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому	10			В составе библиотечного фонда

движению

- | | | | |
|------|--|---|---|
| 1. 6 | Методические издания по физической культуре для учителей | 1 | Методические пособия и рекомендации

Ж. «Физическая культура в школе» |
| 1.7. | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | | В составе библиотечного фонда. |

2. Демонстрационные учебные пособия

- | | | | |
|-----|--|---|--|
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | 1 | Информационный стенд |
| 2.2 | Плакаты методические | 1 | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения | | |

3. ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ

- | | | | |
|-----|--|---|--|
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | | |
| 3.2 | Аудиозаписи | 1 | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям;

проведения спортивных соревнований и физкультурных |

4. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

4.1	Телевизор с универсальной подставкой	1				Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	1				
1	2	3	4	5	6	
4.3	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1				Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей
4.4.	Радиомикрофон	2				
4.5.	Мегафон					
4.6	Мультимедийный компьютер	1				Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
4.7	Сканер	1				
4.8.	Принтер лазерный	1				

4.9.	Копировальный аппарат	1							входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	-							входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.11	Цифровая фотокамера	1							входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.12	Мультимедиапроектор	1							
4.13	Экран (на штативе или навесной)	1							

5. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастика

5.1.	Стенка гимнастическая	22							
5.2	Бревно гимнастическое напольное	1							
5.3	Бревно гимнастическое высокое								
5.4.	Козел гимнастический	1							
5.5.	Конь гимнастический								
5.6	Перекладина	7							навесные
1	2	3	4	5	6				
	гимнастическая								
5.7.	Брусья гимнастические, разновысокие								
5.7	Брусья гимнастические, параллельные	1							Зал
5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления								
5.9	Канат для лазания, с	2							

	механизмом крепления		
5.10	Мост гимнастический подкидной	1	
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	6	
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая		
5.13	Комплект навесного оборудования	2	мишени для метания
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей	1	
5.15	Скамья атлетическая, вертикальная		
5.16	Скамья атлетическая, наклонная	1	
5.17	Стойка для штанги	1	
5.18	Штанги тренировочные	3	
5.19	Гантели наборные	14 шт.	гантели
5.20	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина		
5.21	Коврик гимнастический		
5.22	Станок хореографический		
5.23	Акробатическая дорожка		
5.24	Покрытие для борцовского ковра		
5.25	Маты борцовские		
5.26	Маты гимнастические	29	
5.27	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	23	

5.28	Мяч малый (теннисный)	25
5.29	Скакалка гимнастическая	28
5.30	Мяч малый (мягкий)	
5.31	Палка гимнастическая	12
5.32	Обруч гимнастический	3
5.33	Коврики массажные	
5.34	Секундомер настенный с защитной сеткой	

1	2	3	4	5	6
5.35	Пылесос	1			Для уборки зала и спортивного инвентаря
5.36	Сетка для переноса малых мячей	1			
5.37.	Велотренажёр	1			
5.38.	Тренажёр для прессы	1			
	Силовой станок	1			
	Эллипсоидный тренажёр	2			
Легкая атлетика					
5.39	Планка для прыжков в высоту	1			
5.40	Стойки для прыжков в высоту	1 пара			
5.41	Барьеры л/а тренировочные				
5.42	Флажки разметочные на опоре	12			Разметочные конусы

5.43	Лента финишная	1
5.44	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
5.45	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1 шт.
5.46	Номера нагрудные	
	Теннисные мячи	25

Спортивные игры

5.47	<i>Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой</i>	1 комп.	
5.48	<i>Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой</i>	2шт	
5.49	<i>Мячи баскетбольные</i>	24	
5.50	<i>Сетка для переноса и хранения мячей</i>	1	стеллажи
5.49	<i>Жилетки игровые с номерами</i>	14	Без номеров
5.50	<i>Стойки волейбольные универсальные</i>	2	
5.51	<i>Сетка волейбольная</i>	2	
5.52	<i>Мячи волейбольные</i>	28	
5.53	<i>Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей</i>	1	стеллажи
5.54	<i>Табло электронное</i>	1	
5.55	<i>Ворота для мини-футбола</i>	1 комп	
5.56	<i>Сетка для ворот мини-футбола</i>	2	
5.57	<i>Мячи футбольные</i>	11	

5.58	Номера нагрудные					
5.59	Компрессор для накачивания мячей	2				
5.60	Набор для игр и эстафет	1				
1	2	3	4	5		6

Туризм

5.61	Палатки туристские (двух местные)					
5.62	Рюкзаки туристские					
5.63	Комплект туристский бивуачный					

Измерительные приборы

5.64	Пульсометр					
5.65	Секундомер	2				
5.66	Комплект динамометров ручных					
5.67	Динамометр становой	1				
5.68	Ступенька универсальная (для степ-теста)					
5.70	Тонометр автоматический					
5.71	Весы медицинские с ростомером	1				Весы напольные

Средства до врачебной помощи

5.72	Аптечка медицинская	1				
------	---------------------	---	--	--	--	--

Дополнительный инвентарь

5.73	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	1				Учебная доска
5.74	Утяжелители 300г	10 п				

6.		СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ (кабинеты)				
6.1	<i>Спортивный зал игровой</i>	1				С раздевалками для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.2	<i>Спортивный зал гимнастический</i>	нет				
6.3	<i>Зоны рекреации</i>					Для проведения динамических пауз (перемен)
1	2	3	4	5	6	
6.4	<i>Кабинет учителя</i>	1				Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	<i>Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования</i>	-				Включает в себя: стеллажи, контейнеры
7.		ПРИШКОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА				
7.1	<i>Легкоатлетическая дорожка</i>	1				
7.2	<i>Сектор для прыжков в длину</i>	1				
7.3	<i>Сектор для прыжков в высоту</i>	-				спортзал
7.4	<i>Игровое поле для футбола (мини-футбола)</i>	1				
7.5	<i>Площадка игровая баскетбольная</i>	1				
7.6	<i>Площадка игровая волейбольная</i>	1				
7.7	<i>Гимнастический городок</i>	1				Включает: гимн.стенку. параллельные брусья, разновысокие перекладины

7.8	<i>Полоса препятствий</i>		
7.9	<i>Лыжная трасса</i>	1	Включающая, небольшие отлогие склоны
7.10	<i>Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе</i>	1	
7.10	<i>Гимнастический городок (отдельно)</i>	1	Включает: перекладины, параллельные брусья, шест. устр. для подвешивания снарядов, криволинейная лестница, рукоход прямой, гимн.стенка

Примечание: Д - демонстрационный экземпляр (1 экз.).

К - полный комплект(из расчета на каждого обучающегося , исходя из реальной наполняемости класса)

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся

Список литературы

1. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва «Просвещение» 2010г
2. Т.А Швалева; В.И. Шальгинова. Физическая культура. Абакан. 2008г.
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. Москва. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным движениям на уроках физической культуры в школе. – М: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002
5. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.
6. В.Б. Попов. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. Москва. «Издательство Астрель». 2002г.
7. В.Я. Дронов. Лыжная подготовка детей школьного возраста. Москва. «Издательство НЦ ЭНАС». 2005г.
8. В.И. Ковалько . Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы
Москва «Вако» 2007 г
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –
2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.
10. В.И. Ляха , Г.Б. Мейксона. Физическое воспитание учащихся 5-7
классов
11. Научно-методический журнал – Физическая культура в школе. Москва. «Школа-Пресс».
12. Методическая газета-«Спорт в школе». Москва. Издательский дом
«Первое сентября»
13. В.И Лях; А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9, классы. Москва
«Просвещение» 2009г.

14. В.И Лях; А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Москва «Просвещение» 2008г.
15. М. В. Видякин, В.И. Виненко. Физкультура . 11 класс . Волгоград: Учитель 2007г.
16. М.И. Васильева и др. Физическая культура. 1-11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе В. И. Ляха, А.А. Зданевича Волгоград : Учитель, 2011г
- 17.Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев Сборник нормативных документов. Физическая культура. 4- е изд., - М.: Дрофа,2008 г
18. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям -Ростов на Дону : Феникс, 2009
- 19.Е.Л. Гордияш и др. Физическое воспитание в школе : Волгоград: Учитель, 2008 г
- 20.П.А. Киселёв, С. Б. Киселёва. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград : Учитель, 2002

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата
	1	2	3	4	5	6	7
Основы знаний по физической культуре в процессе урока			Легкая атлетика (11 ч)				
1	Инструктаж Т.Б. на уроках по л/а Спринтерский бег , эстафетный бег	Изучение нового материала	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	
2	Спринтерский бег , эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	
3	Спринтерский бег , эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	
4	Спринтерский бег , эстафетный бег	Совершенствования					
5	Спринтерский бег , эстафетный бег	Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Контроль и учёт	Комплекс 1	
6	Прыжок в длину с места и разбега	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1	
7	Прыжок в длину с места и разбега	Комплексный					

8	Прыжок в длину с места и разбега	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Контроль и учёт	Комплекс 1	
9	Метание мяча и гранаты Кроссовый бег	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1	
10	Метание мяча и гранаты Кроссовый бег	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1	
11	Метание мяча и гранаты Кроссовый бег	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность и бегать на 2000м и 3000м	Контроль и учёт	Комплекс 1	
Баскетбол (16ч)							
12	Инструктаж Т.Б. на уроках по спортивным играм Технические и тактические действия игры Игра	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
13	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
14	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
15	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств				
16	Технические и тактические действия	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в	Уметь: выполнять в игре или игровой	Текущий	Комплекс 2	

	игры Игра		движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	ситуации тактико-технические действия			
17	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования					
18	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования					
19	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
20	Технические и тактические действия игры Игра	Комплексный					
21	Технические и тактические действия игры Игра	Комплексный					
22	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
23	Технические и тактические действия игры Игра	Комбинированный					
24	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
25	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования					
26	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив-	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	Комплекс 2	

27	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	технические действия			
Гимнастика (21 ч)							
28	Инструктаж Т.Б. на уроках по гимнастике. Висы и упоры	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 3	
29	Висы и упоры	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Вис согнувшись. Вис прогнувшись Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 3	
30	Висы и упоры	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 3	
31	Висы и упоры	Совершенствования	Толчком двух ног вис углом. Развитие силы				
32	Висы и упоры	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ . Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 3	
33	Упражнение в равновесии. Лазание по канату	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ . Упражнение в равновесии. Лазание по канату	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы	Текущий	Комплекс 3	
34	Упражнение в равновесии. Лазание по канату	Совершенствования	Развитие силы		Текущий	Комплекс 3	
35	Упражнение в равновесии. Лазание по канату	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	

36	Упражнение в равновесии. Лазание по канату	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	
37	Упражнение в равновесии. Лазание по канату	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 3	
38	Упражнение в равновесии. Лазание по канату	Учетный			Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 3	
39	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования	Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках (с помощью) кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 3	
40	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках (с помощью) кувырок назад из стойки на руках Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 3	
41	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 3	
42	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов				
43	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 3	

44	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (<i>под углом, к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 3	
45	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	
46	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	
47	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 3	
48	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 3	
Лыжная подготовка(18ч)							
49	Инструктаж Т.Б.на уроках по лыжной подготовке. Техника передвижений	Комплексный	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4	
50	Техника передвижений Торможение «плугом»	Комплексный	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 3 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4	
51	Техника передвижений Подъемы	Комплексный	Повторение подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4	

52	Коньковый ход Спуски и подъемы	Комплексный	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4	
53	Коньковый ход Торможение «плугом»	Комплексный	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км, 5 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4	
54	Коньковый ход	Совершенствование ЗУН	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4	
55	Техника передвижений Спуски и подъемы	Комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4	
56	Техника передвижений Спуски и подъемы	Комплексный	Дистанция 3 км (д), 5 км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4	
57	Коньковый ход Развитие выносливости	Учетный	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Выполнение конькового хода на оценку	Текущий	Комплекс 4	
58	Техника передвижений Спуски и подъемы	Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	Выполнение Одновременного одношажного хода на оценку	Текущий	Комплекс 4	
59	Техника передвижений Спуски и подъемы	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции 4,5 км, переходы с одного хода на другой.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4	
60	Торможение и повороты	Совершенствование ЗУН	Торможение и поворот «плугом» (У). Игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	Уметь правильно выполнять торможения и повороты	Текущий	Комплекс 4	
61	Техника передвижений	Комплексный	Уход с лыжни в движении, поворот	Уметь правильно	Текущий	Комплекс	

	Спуски и торможение	ый	переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	выполнять поворот переступанием в движении		4
62	Техника передвижений Спуски и подъемы	Комплексный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4
63	Поворот на месте махом Техника передвижений Спуски и подъемы	Комплексный	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	Уметь правильно выполнять поворот на месте махом	Текущий	Комплекс 4
64	Техника передвижений Спуски и подъемы	Учетный	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4
65	Техника передвижений Спуски и подъемы	Совершенствование ЗУН	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	Уметь правильно выполнять подъемы, спуски с горы	Текущий	Комплекс 4
66	Техника передвижений	Учетный	Прохождение дистанции 3,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4

Волейбол (12ч)

67	Инструктаж по Т.Б. ан уроках по спортивным играм. Технические и тактические действия игры Игра	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5
68	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5
69	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5

70	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Развитие координационных способностей		Текущий	Комплекс 5	
71	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 5	
72	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5	
73	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Оценка техники передачи мяча	Комплекс 5	
74	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 5	
75	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 5	
76	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5	
77	Технические и тактические действия игры Игра	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 5	
78	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 5	
Волейбол (9ч)							
79	Технические и тактические действия	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча	Уметь: выполнять в игре или игровой	Оценка техники	Комплекс 6	

	игры Игра		двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	ситуации тактико-технические действия	подачи мяча		
80	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 6	
81	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 6	
82	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 6	
83	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 6	
84	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 6	
85	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 6	
86	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 6	
87	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 6	

			Развитие координационных способностей				
Баскетбол(5ч)							
88	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 6	
89	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 6	
90	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 6	
91	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 6	
92	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 6	
Легкая атлетика (10 ч)							

93	Инструктаж Т.Б. на уроках по л/а Спринтерский бег. Прыжок в высоту сп «перешагиванием»	Комплексный	Низкий старт (20 м). Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 7	
94	Спринтерский бег. Прыжок в высоту сп «перешагиванием»	Комплексный	Низкий старт(20 м). Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно - силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 7	
95	Спринтерский бег	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 7	
96	Спринтерский бег	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Контроль и учёт	Комплекс 7	
97	Метание мяча и гранаты Игра	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 7	
98	Метание мяча и гранаты Игра	Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 7	
99	Метание мяча и гранаты Игра	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	Контроль и учёт	Комплекс 7	
100	Бег по пересечённой местности Игра	Комплексный	Бег 2000м, 3000м. Спортивная игра ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробежать данную дистанцию	Текущий	Комплекс 7	
101	Бег по пересечённой местности Игра	Комплексный	Бег 2 км, 3 км ОРУ. Спортивная игра Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробежать данную дистанцию	Текущий	Комплекс 7	

102	Бег по пересечённой местности Игра	Комплексный	Бег 2 км, 3 км ОРУ. Спортивная игра Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции Задание на лето Предупреждение опасности на водах, в парках, дома, во дворе	Уметь: пробегать данную дистанцию	Текущий	Комплекс 7	

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата
	1	2	3	4	5	6	7

Основы знаний по физической культуре в процессе урока		Легкая атлетика (11 ч)					
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках по л/а Спринтерский бег , эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-90 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	
2	Спринтерский бег , эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-90 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	
3	Спринтерский бег , эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-90 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	
4	Спринтерский бег , эстафетный бег	Совершенствования					
5	Спринтерский бег , эстафетный бег	Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Контроль и учёт	Комплекс 1	
6	Прыжок в длину с места и разбега	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1	
7	Прыжок в длину с места и разбега	Комплексный					
8	Прыжок в длину с места и разбега	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно - силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Контроль и учёт	Комплекс 1	
9	Метание гранаты Кроссовый бег	Комплексный	Метание гранаты в коридор (10м) ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1	
10	Метание мяча и гранаты Кроссовый бег	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1	

11	Метание мяча и гранаты Кроссовый бег	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность и бегать на 2000м и 3000м	Контроль и учёт	Комплекс 1	
Баскетбол (16ч)							
12	Инструктаж Т.Б. на уроках по спортивным играм Технические и тактические действия игры Игра	Комбинированный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
13	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
14	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
15	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (.2><1 x 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
16	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (.2><1 x 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
17	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (.2><1 x 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
18	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (.2><1 x 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	

19	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
20	Технические и тактические действия игры Игра	Комплексный					
21	Технические и тактические действия игры Игра	Комплексный					
22	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
23	Технические и тактические действия игры Игра	Комбинированный					
24	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
25	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования					
26	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
27	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования					

Гимнастика (21 ч)

28	Инструктаж Т.Б. на уроках по гимнастике. Висы и упоры	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор . Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 3	
29	Висы и упоры	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Вис согнувшись. Вис прогнувшись Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 3	
30	Висы и упоры	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 3	
31	Висы и упоры	Совершенствования	Толчком двух ног вис углом. Развитие силы				
32	Висы и упоры	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ . Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 3	
33	Упражнение в равновесии. Лазание по канату	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ . Упражнение в равновесии. Лазание по канату Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы	Текущий	Комплекс 3	
34	Упражнение в равновесии. Лазание по канату	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	
35	Упражнение в равновесии. Лазание по канату	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	
36	Упражнение в равновесии. Лазание по канату	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	
37	Упражнение в равновесии. Лазание по канату	Совершенствования			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий

38	Упражнение в равновесии. Лазание по канату	Учетный				Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 3	
39	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования	Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках (с помощью) кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		Комплекс 3	
40	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках (с помощью) кувырок назад из стойки на руках Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		Комплекс 3	
41	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей Комбинация из разученных элементов	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		Комплекс 3	
42	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования						
43	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		Комплекс 3	
44	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом, к снаряду) и толчком одной ногой.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		Комплекс 3	
45	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых качеств					

46	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	
47	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 3	
48	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 3	
Лыжная подготовка(18ч)							
49	Инструктаж Т.Б.на уроках по лыжной подготовке. Техника передвижений	Комплексный	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4	
50	Техника передвижений Торможение «плугом»	Комплексный	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 3 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4	
51	Техника передвижений Подъемы	Комплексный	Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4	
52	Коньковый ход Спуски и подъёмы	Комплексный	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4	

53	Коньковый ход Торможение «плугом»	Комплексный	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км,5 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4
54	Коньковый ход	Совершенство ЗУН	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4
55	Техника передвижений Спуски и подъемы	Комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4
56	Техника передвижений Спуски и подъемы	Комплексный	Дистанция 3 км (д), 5км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4
57	Коньковый ход Развитие выносливости	Учетный	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Выполнение конькового хода на оценку	Текущий	Комплекс 4
58	Техника передвижений Спуски и подъемы	Совершенство ЗУН	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	Выполнение Одновременного одношажного хода на оценку	Текущий	Комплекс 2
59	Техника передвижений Спуски и подъемы	Совершенство ЗУН	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4
60	Техника передвижений Торможение и повороты переступанием в движении	Совершенство ЗУН	Торможение и поворот «плугом» (У). Игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием». Повороты переступанием в движении	Уметь правильно выполнять торможения и повороты	Текущий	Комплекс 4
61	Техника	Комплексный	Уход с лыжни в движении, поворот	Уметь правильно	Текущий	Комплекс

	передвижений Спуски и торможение	ый	переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	выполнять поворот переступанием в движении		4
62	Техника передвижений Спуски и подъемы	Комплексный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4
63	Поворот на месте махом Техника передвижений Спуски и подъемы	Комплексный	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	Уметь правильно выполнять поворот на месте махом	Текущий	Комплекс 4
64	Техника передвижений Спуски и подъемы	Учетный	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4
65	Техника передвижений Спуски и подъемы	Совершенствование ЗУН	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	Уметь правильно выполнять подъемы, спуски с горы	Текущий	Комплекс 4
66	Техника передвижений	Учетный	Прохождение дистанции 3,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 4

Волейбол (12ч)

67	Инструктаж по Т.Б. ан уроках по спортивным играм. Технические и тактические действия игры Игра	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5
68	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	Комплекс 5

69	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	технические действия	Текущий	Комплекс 5	
70	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 5	
71	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 5	
72	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5	
73	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Оценка техники передачи мяча	Комплекс 5	
74	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 5	
75	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 5	
76	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5	
77	Технические и тактические действия игры Игра	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 5	
78	Технические и	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание		Текущий	Комплекс 5	

	тактические действия игры Игра	вования	приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств				
--	--------------------------------	---------	---	--	--	--	--

Волейбол (9ч)

79	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 6	
					Текущий	Комплекс 6	
					Текущий	Комплекс 6	
80	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 6	
81	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 6	
82	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 6	
83	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 6	
84	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 6	
85	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 6	

86	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	координационных способностей		Текущий	Комплекс 6	
87	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Стойки и передвижения 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 места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 6	
Баскетбол(5ч)							
88	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 6	
89	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 6	
90	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 6	
91	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования			Текущий	Комплекс 6	

92	Технические и тактические действия игры Игра	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 6	
Легкая атлетика (10 ч)							
93	Инструктаж Т.Б. на уроках по л/а Спринтерский бег. Прыжок в высоту сп «перешагиванием»	Комплексный	Низкий старт (20 м). Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 7	
94	Спринтерский бег. Прыжок в высоту сп «перешагиванием»	Комплексный	Низкий старт(20 м). Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно - силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 7	
95	Спринтерский бег	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 7	
96	Спринтерский бег	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Контроль и учёт	Комплекс 7	
97	Метание мяча и гранаты Игра	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 7	
98	Метание мяча и гранаты Игра	Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 7	

99	Метание мяча и гранаты Игра	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	Контроль и учёт	Комплекс 7	
100	Бег по пересечённой местности Игра	Комплексный	Бег 2000м, 3000м. Спортивная игра ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать данную дистанцию	Текущий	Комплекс 7	
101	Бег по пересечённой местности Игра	Комплексный	Бег 2000м, 3000 м ОРУ. Спортивная игра Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать данную дистанцию	Текущий	Комплекс 7	
102	Бег по пересечённой местности Игра	Комплексный	Бег 2000м, 3000 м ОРУ. Спортивная игра Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции Задание на лето Предупреждение опасности на водах, в парках, дома, во дворе	Уметь: пробегать данную дистанцию	Текущий	Комплекс 7	