

Воздвиженская средняя школа

Утверждено
приказ № 131-О от 27.08.2018



9-11 классы

Учитель С. Н. Мартешов, учитель
1 квалификационной категории.

2018-2019 уч. год

I. Пояснительная записка

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство Москва : «Просвещение» 2016.

Содержание рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

II. Место учебного предмета в учебном плане.

Объём учебной нагрузки составляет 3 часа в неделю в 9 классах (105 часа в год) , 3 часа в неделю в 10,11 классах (105 часа в год).

III. Характеристика учебного предмета.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом

обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

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

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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;
- выработку 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.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

IV. Требования к освоению обязательного минимума .

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного курса «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на	12	—

	расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180 —	165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного курса «физическая культура» учащиеся по окончании 10-11 классов должны.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

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

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические Способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с	215 см	170 см

	места, см		
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девочки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девочки).

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

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре для 9, 10-11 классов**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов по классам		
		9кл	10 кл	11кл
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2	Легкая атлетика	-----	11	11
	Кроссовая подготовка с элементами лёгкой атлетики	10	----	----
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	21	21
4	Волейбол	18	21	21
5	Лыжная подготовка	24	18	18
6	Баскетбол	12	21	21
7	Легкая атлетика	21	13	13
8	Итого	105	105	105

№ п/ п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Кроссовая подготовка с элементами лёгкой атлетики	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 8,8 «4» - 9,3 «3» - 9.8 <u>Девочки</u> – «5» - 9,7 «4» - 10,2 «3» - 10,7	Комплекс 1		
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	7	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1500 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 11 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
				Комбинированный	Равномерный бег до 1800 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
				Комбинированный	Бег в среднем темпе до 2000 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные	Уметь бегать в равномерном темпе до		Комплекс		

					беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	15 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		1		
				Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2000 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность		Комплекс 1		
				Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2200 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность		Комплекс 1		
				Контрольный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2500 м.	Уметь метать мяч на дальность, бегать в среднем темпе до 18 мин.	Оценка техники метания мяча на дальность, м. Мальчики – «5» - 42 «4» - 38 «3» - 32 Девочки – «5» - 27 «4» - 23 «3» - 18.	Комплекс 1		
				Контрольный	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 2000 м на результат	Мальчики – «5» - 9,10 «4» - 10,00 «3» - 11,00 Девочки – «5» - 10,40 «4» - 11,40 «3» - 12,30.	Комплекс 1		
		Прыжок в длину с места. Челночный бег	4	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 4x10, 5x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Комплекс 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10 /2 серии, 8x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Комплекс 1		
				Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10/2 серии. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, см: Мальчики – «5» - 200 «4» - 189 «3» - 175 Девочки –	Комплекс 1		

							«5» - 178 «4» - 166 «3» - 154.			
				Контрольный	Челночный бег 6х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 6х10 м. Мальчики – «5» - 16,3 «4» - 17,4 «3» - 18,4 Девочки – «5» - 17,6 «4» - 18,7 «3» - 19,8.			
		Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания»	3	Комбинированный	Разбег с выполнением 3-х последних шагов. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1		
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1		
				Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Мальчики – «5» - 120 «4» - 110 «3» - 100 Девочки – «5» - 110 «4» - 100 «3» - 90.	Комплекс 1		
2	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Комплекс 2		

					способностей					
				Совершенствов ание ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Комп лекс 2		
				Совершенствов ание ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Комп лекс 2		
				Контрольный	Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Оценка техники выполнения подтягивания: <u>Мальчики:</u> «5»-9 «4»-7 «3»-5; <u>Девочки:</u> «5»-19 «4»-16 «3»-13.	Комп лекс 2		
		Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комп лекс 2		
				Совершенствов ание ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комп лекс 2		
				Совершенствов ание ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комп лекс 2		
				Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок		Комп лекс 2		

		Акробатика	4	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.		Комп лекс 2		
				Комплексный	Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов		Комп лекс 2		
				Комплексный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов		Комп лекс 2		
				Контрольный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комп лекс 2		
3	Волейбол		18	Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Комп лекс 2		
				Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготровка для приема мяча. Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Комп лекс 2		
				Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Своевременный выход на мяч и изготровка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Комп лекс 2		
				Комплексный	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготровку для верхней передачи мяча. Знать правила игры в волейбол.		Комп лекс 2		
				Комплексный	Перемещение в стойке приставными	Уметь своевременно		Комп		

					шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств.	выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема мяча. Знать правила игры в волейбол.		лекс 2		
			Комплексный		Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.		Комп лекс 2		
			Комплексный		Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.		Комп лекс 2		
			Комплексный		Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для приема мча с подачи. Знать правила игры в волейбол.		Комп лекс 2		
			Комплексный		Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь изменить направление полета мяча. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.		Комп лекс 2		
			Комплексный		Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.		Комп лекс 2		
			Комплексный		Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. Знать правила игры в волейбол.		Комп лекс 2		
			Комплексный		Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти		Комп лекс 2		

					передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости.	метров. Знать правила игры в волейбол.				
				Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Отбивание мяча кулаком над собой. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Комп лекс 2		
				Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения нижней подачи мяча.	Комп лекс 2		
				Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при приеме мяча над собой, отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Комп лекс 2		
				Контрольный	Совершенствование верхней подачи мяча, отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров.	Оценка техники выполнения отбивания мяча кулаком через сетку.	Комп лекс 2		
				Контрольный	Совершенствование техники выполнения приема мяча с подачи. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения приема мяча с подачи.	Комп лекс 2		
				Комплексный	Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить верхнюю подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.		Комп лекс 2		
4	Лыжная подготовка		24	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комп лекс 3		
				Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комп лекс 3		

				Комбинированный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комп лекс 3		
				Комбинированный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комп лекс 3		
				Комбинированный	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.		Комп лекс 3		
				Комбинированный	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,0 км.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.		Комп лекс 3		
				Комбинированный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комп лекс 3		
				Изучение нового материала	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комп лекс 3		
				Комбинированный	Одновременный одношажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода.	Комп лекс 3		
				Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.		Комп лекс 3		
				Комбинированный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в	Уметь выполнять технику способов		Комп лекс		

					попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременных ходах. Развитие скоростной выносливости.	передвижения на лыжах		3		
			Комбинированный Контрольный		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	Комп лекс 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комп лекс 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,7 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комп лекс 3		
			Комбинированный		Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комп лекс 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комп лекс 3		
			Контрольный		Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Оценка техники выполнения конькового хода.			
			Контрольный		Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		3 км в мин: Мальчики: «5» - 18.00, «4» - 19.10, «3» - 20.20; девочки: «5» - 20.00, «4» - 21.30, «3» - 23.00.	Комп лекс 3		
			Изучение нового материала		Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		Комп лекс 3		
			Изучение		Техника выполнения торможения и	Уметь выполнять		Комп		

				нового материала	поворота плугом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	подъем в гору скользящим шагом.		лекс 3		
				Комбинированный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации и выносливости.	Уметь правильно выполнить поворот на месте махом.		Комп лекс 3		
				Контрольный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот плугом.	Оценить технику выполнения торможения и поворот плугом.	Комп лекс 3		
				Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.	Комп лекс 3		
				Комбинированный	Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять поворот упором.		Комп лекс 3		
5	Спортивные игры	Баскетбол	12	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комп лекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комп лекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и	Комп лекс 3		

					координационных способностей.		изменением направления			
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комп лекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комп лекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники броска одной рукой от плеча	Комп лекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комп лекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комп лекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комп лекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические	Оценка техники штрафного броска	Комп лекс 3		

					Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	действия в игре.				
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комплекс 3		
6	Лёгкая атлетика	Развитие выносливости и в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	18	Комбинированный	Равномерный бег до 10 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Техника разбега при метании мяча. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,8 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	Уметь бегать с максимальной скоростью на 60 м.		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча с 4-х шагов разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		Комплекс 4		

				Контрольный	Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью.	Бег 60 м, сек: Мальчики: «5» - 8,8, «4» - 9,3, «3» - 9,8. Девочки: «5» – 9,7, «4» - 10,1, «3» – 10,6.	Комп лекс 4		
				Комбинированный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,2 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	Уметь метать мяч с разбега.		Комп лекс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	Уметь метать мяч с разбега.		Комп лекс 4		
				Контрольный	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	Уметь метать мяч с разбега на дальность.	Метание мяча, м: Мальчики: «5» - 42, «4» - 38, «3» - 32. Девочки: «5» – 27, «4» - 23, «3» – 18.	Комп лекс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,4 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.		Комп лекс 4		
				Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.		Комп лекс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся цели. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.		Комп лекс 4		
				Контрольный	Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 2000 м, мин: Мальчики: «5» - 9,10, «4» - 10,00,	Комп лекс 4		

							«3» - 11,00. Девочки: «5» – 10,40. «4» - 11,40, «3» - 12,30.			
				Комбиниро- ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся цели. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин.		Комп лекс 4		
				Комбиниро- ванный	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3 км.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комп лекс 4		
				Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Мальчики: «5» - 4,00. «4» - 3,70, «3» - 3,20. Девочки: «5» – 3,60, «4» - 3,10. «3» – 2,60.	Комп лекс 4		
				Комбиниро- ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.		Комп лекс 4		
				Комбиниро- ванный	Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отталкивание с подседом. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комп лекс 4		

Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									План	Факт.
1	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Компл екс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		Компл екс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		Компл екс 1		
				Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: <u>Мальчик</u> <u>и –</u> «5» - 8,4 «4» - 8,8 «3» - 9.4 <u>Девочки</u> <u>=</u> «5» - 9,4 «4» - 10,0 «3» - 10,5	Компл екс 1		

		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	6	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
				Комбинированный	Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
				Комбинированный	Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
				Комбинированный	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2600 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность		Комплекс 1		
				Контрольный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3000 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., метать мяч на дальность	Оценка техники метания мяча на дальность, м. Мальчик и – «5» - 47 «4» - 41 «3» - 35 Девочки – «5» - 30 «4» - 25 «3» - 21.	Комплекс 1		
				Контрольный	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 2000 м на результат	Бег 2000 м/мин Мальчик и – «5» - 8,50	Комплекс 1		

							«4» - 9,30 «3» - 10,20 Девочки – «5» - 10,20 «4» - 11,20 «3» - 12,20.			
		Прыжок в длину с места. Челночный бег	4	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Компл екс 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Компл екс 1		
				Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10/2 серии. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, см: Мальчик и – «5» - 215 «4» - 202 «3» - 188 Девочки – «5» - 181 «4» - 169 «3» - 158.	Компл екс 1		

		Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания»	4	Контрольный	Челночный бег 8х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 8х10 м. Мальчики – «5» - 21,8 «4» - 23,2 «3» - 24,8 Девочки – «5» - 24,7 «4» - 26,0 «3» - 27,4.			
	Комбинированный		Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1				
	Комбинированный		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1				
	Комбинированный		Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1				
	Контрольный		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Мальчики – «5» - 125 «4» - 115	Комплекс 1				

							«3» - 105 Девочки – «5» - 115 «4» - 105 «3» - 95.			
2	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Компл екс 2		
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Компл екс 2		
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Компл екс 2		
				Контрольный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Оценка техники выполнения подъёма переворо	Компл екс 2		

					скамейке. Развитие силовых способностей.		том; подтягивание в висе: <u>Мальчик</u> <u>и:</u> «5»-11 «4»-9 «3»-7 поднятие ног в висе: <u>Девочки:</u> «5»-19 «4»-16 «3»-13.			
	Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Компл екс 2			
			Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Компл екс 2			
			Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Компл екс 2			
			Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок		Компл екс 2			
	Акробатика	4	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у		Компл екс 2			

						гимнастической стенки самостоятельно				
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Компл екс 2		
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов		Компл екс 2		
				Контрольный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполне ния акробати ческих элементо в	Компл екс 2		
3	Волейбол		18	Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
				Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя	Уметь играть в волейбол.		Компл екс 2		

					передача мяча. Выход на встречу мяча и подготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	Знать правила игры в волейбол.				
			Комплексный		Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
			Комплексный		Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять подготовку для верхней передачи мяча. Знать правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
			Комплексный		Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять подготовку для нижнего приема мяча. Знать правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
			Комплексный		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
			Комплексный		Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.		Компл екс 2		

				Комплексный	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием мяча снизу, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для приема мяча с подачи. Знать правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
				Комплексный	Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь изменить направление полета мяча. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
				Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
				Комплексный	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготровку для приема мяча. Знать правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
				Комплексный	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
				Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в определенный квадрат. Прием мяча, отраженного сеткой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
				Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке.	Уметь выполнять нижнюю прямую	Оценка техники	Компл екс 2		

					Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	выполнение нижней подачи мяча по квадратам.			
				Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
				Контрольный	Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Оценка техники выполнения передачи и приема мяча, стоя спиной к цели.	Компл екс 2		
				Контрольный	Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения приема мяча, отраженного сеткой.	Компл екс 2		
				Комплексный	Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить верхнюю подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
4	Лыжная подготовка		24	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Компл екс 3		

					техники попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода.					
			Комбинированный		Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3		
			Изучение нового материала		Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
			Комбинированный		Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.		Комплекс 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыже под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км.	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.		Комплекс 3		
			Комбинированный		Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
			Комбинированный		Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
			Комбинированный		Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном	Уметь применять ход в зависимости от		Комплекс 3		

					ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости.	рельефа местности.				
			Комбинированный		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.		Компл екс 3		
			Комбинированный		Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
			Комбинированный Контрольный		Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники попеременного четырехшажного хода.	Компл екс 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
			Комбинированный		Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
			Комбинированный		Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		

				Комбинированный	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Контрольный	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Оценка техники выполнения конькового хода.			
				Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		3 км в мин: Мальчики: «5» - 16.00, «4» - 17.10, «3» - 18.10; девочки: «5» - 19.20, «4» - 20.20, «3» - 21.30.	Комплекс 3		
				Изучение нового материала	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		Комплекс 3		
				Изучение нового материала	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий.	Уметь правильно выполнить торможение и поворот плугом.		Комплекс 3		

					Развитие координации и выносливости.					
				Контрольный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот плугом.	Оценить технику выполнения торможения и поворота плугом.	Комплекс 3		
				Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.	Комплекс 3		
				Комбинированный	Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять поворот упором.		Комплекс 3		
5	<i>Спортивные игры</i>	Баскетбол	12	Изучение нового материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические		Комплекс 3		

					нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	приёмы				
			Совершенствование ЗУН		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Компл екс 3		
			Комплексный		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения штрафного броска	Компл екс 3		
			Совершенствование ЗУН		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Компл екс 3		
			Комплексный		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Компл екс 3		
			Комплексный		Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Компл екс 3		

				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Компл екс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Компл екс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Компл екс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Компл екс 3		
6	Легкая атлетика	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	18	Комбинированный	Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по выражу. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 11 минут		Компл екс 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по выражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 минут		Компл екс 4		

					скоростных качеств.					
				Совершенство- вание ЗУН	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		Компл екс 4		
				Совершенство- вание ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	Уметь бегать с максимальной скоростью на 60 м.		Компл екс 4		
				Совершенство- вание ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,2 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Передача эстафетной палочки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		Компл екс 4		
				Контрольный	Бег 60 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь пробежать дистанцию 60 м с максимальной скоростью.	Бег 60 м, сек: «5» - 8,4 «4» - 8,8 «3» - 9,4 <u>Девочки</u> = «5» - 9,4 «4» - 10,0 «3» - 10,5	Компл екс 4		
				Комбиниро- ванный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,5 км. Метание малого мяча с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	Уметь метать мяч с разбега.		Компл екс 4		
				Комбиниро- ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	Уметь метать мяч с разбега.		Компл екс 4		
				Контрольный	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге	Уметь метать мяч с разбега на дальность.	Метание мяча, м:	Компл екс 4		

				на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.		Мальчик и – «5» - 47 «4» - 41 «3» - 35 Девочки – «5» - 30 «4» - 25 «3» - 21.			
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.		Компл екс 4		
			Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.		Компл екс 4		
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,0 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.		Компл екс 4		
			Контрольный	Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 2000 м, мин: Мальчик – «5» - 8,50 «4» - 9,30 «3» - 10,20 Девочки – «5» - 10,20 «4» -	Компл екс 4		

						11,20 «3» - 12,20.			
				Комбиниро- ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин.		Компл екс 4	
				Комбиниро- ванный	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Техника метания гранаты с 3-х шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,3 км.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Компл екс 4	
				Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Мальчик и: «5» - 4,30 «4» - 3,80 «3» - 3,30 Девочки: «5» – 3,70 «4» - 3,30 «3» – 2,90	Компл екс 4	
				Комбиниро- ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Распределение силы на всю дистанцию. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.		Компл екс 4	
				Комбиниро- ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ. Метание гранаты на дальность (с опорой на левую ногу).	Уметь вкладывать массу тела в бросок гранаты.		Компл екс 4	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ- 10 класс

№ П. п	Тема урока	Тип урока	Содержание учебного материала	Кол час по разд	Ко л- час	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Дата проведения	
							Юноши (девушки)	план	факт
Легкая атлетика				11 ч					
1	Спринтер-ский бег	Изуче-ние нового мате-риала	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. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>		1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)			
2	Спринтер-ский бег	Совер-шенст-вовани-я	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. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>		1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
3	Спринтер-ский бег	Совер-шенст-вовани-я	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>		1	Уметь: бегать с макси-мальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
4	Спринтер-ский бег	Совер-шенст-вовани-я	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>		1	Уметь: бегать с макси-мальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
5	Спринтер-ский бег	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>		1	Уметь: бегать с макси-мальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. («5»- 17,0 с; «4» - 17,5 с; «3»- 18,0 с.)		

6	Прыжок в длину	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>		1	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий		
7	Прыжок в длину	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>		1	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий		
8	Прыжок в длину	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.</i>		1	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см («5» - 400 см; «4» - 370 см; «3» - 340 см)		
9	Метание мяча и гранаты		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>		1	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
10	Метание мяча и гранаты		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>		1	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель			
11	Метание мяча и гранаты		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>		1	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; 3» - 26 м («5» - 22 м; «4» -18 м; «3» -14 м)		

Гимнастика				21ч					
1	Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию</i>		1	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
2		Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических</i>		1	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на	Текущий		

			качеств			перекладине			
3,4		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		2	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
5,6,7,8		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		4	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
9, 10		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		2	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
11		Учётный	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	«5» - 11 р.; «4»-9 р.; «3»-7р. Лазание (6 м): «5» - 11 е.; «4» - 13 е.; «3» - 15 с.		
12, 13, 14, 15	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		4	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
16, 17, 18, 19,20		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		5	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
21		Учётный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов		
Спортивные игры. (Волейбол)				21 ч					
1	Волейбол (21 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий		1	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий		

			удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			технические действия				
2 3 4 5 6 7		Совершенствовани я	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		6	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий и оценка техники подачи мяча			
8		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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
9 10 11 12 13 14		Комбинированный	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		6	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
15		Комплексный	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
16 17 18 19 20 21		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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		6	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий и оценка техники нападающего удара			

Спортивные игры. (Баскетбол)				21 ч					
1	Баскетбол (21 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
2 3		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		2	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
4		Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
5 6		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		2	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
7		Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
8 9		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		2	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
10		Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1 х 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию		1	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		

			физических качеств						
11 12 13		Совер шенств ования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		3	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий и оценка техники ведения мяча		
14		Комби нирова нный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
15 16 17		Совер шенств ования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		3	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
18		Комби нирова нный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
19 20 21		Совер шенств ования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Д/з по		3	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий и оценка техники штрафного броска		

			совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств						
Лыжная подготовка				18 ч					
1	Лыжная подготовка	Комбинирован	Инструктаж по Т\б. Одновременный одношажный ход		1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками. Развитие физических качеств.			
2		Совершенствования	Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		2				
4		Совершенствования	Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		2				
6		Совершенствования	Переход с одновременных ходов на попеременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		2				
8		Совершенствования	Преодоление подъемов и препятствий. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1				
9		Совершенствования	Торможение и поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1				
10		Совершенствования	Поворот на месте махом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1				
11		Совершенствования	Прохождение дистанции 5 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1				
12		Совершенствования	Повороты упором. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1				
13		Совершенствования	Переход с попеременным ходом на одновременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1				
14		Совершенствования	Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1				
15		Комбинированной	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1				
16		Совершенствования	Подъемы, спуски, торможения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1				
17		Учётный	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Оценка результатов		
18		Учётный	Зачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и		1		Оценка техники		

		ый	закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств						
Легкая атлетика				10 ч					
1	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
2 3		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		2	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
4		Учётный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. («5» - 17,0 с; «4» - 17,5 с; «3» - 18,0 с.)		
5	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
6		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
7		Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м («5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 14 м)		
8	Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		
9		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		
10		Учётный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		1	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет физическая культура

11 класс

№ П. п	Тема урока	Тип урока	Содержание учебного материала	Кол час по разд	Требования к уровню подготовки	Вид контроля Юноши	Дата проведения	
						(девушки)	план	факт
Легкая атлетика				11 ч				
1	Спринтер- ский бег	Изучен ие нового мате- риала	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. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)			
2	Спринтер- ский бег	Совер шенст- вовани я	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. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
3	Спринтер- ский бег	Совер шенст- вовани я	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
4	Спринтер- ский бег	Совер шенст- вовани я	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
5	Спринтер- ский бег	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. <i>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. («5»- 17,0 с; «4» - 17,5 с; «3»- 18,0 с.)		

6	Прыжок в длину	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. <i>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>	1	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий		
7	Прыжок в длину	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. <i>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>	1	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий		
8	Прыжок в длину	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.</i>	1	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см («5» - 400 см; «4» - 370 см; «3» - 340 см)		
9	Метание мяча и гранаты		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. <i>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>	1	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
10	Метание мяча и гранаты		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. <i>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>		Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель			
11	Метание мяча и гранаты		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>		Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; 3» - 26 м («5» - 22 м; «4» -18 м; «3» -14 м)		
Гимнастика				21ч				
1	Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. <i>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию</i>	1	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
2		Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. <i>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</i>	1	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		

3 4		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	2	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
5 6 7 8		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	4	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
9 10		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	2	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
11		Учётный	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	«5» - 11 р.; «4»- 9 р.; «3»-7р. Лазание (6 м): «5» - 11 е.; «4» - 13 е.; «3» - 15 с.		
12 13 14 15	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	4	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
16 17 18 19 20		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	5	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
21		Учётный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов		
Спортивные игры. (Волейбол)				21 ч				
1	Волейбол (21 ч)	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	1	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		

			физических качеств					
2 3 4 5 6 7		Совер шенств ования	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	6	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия	Текущий и оценка техники подачи мяча		
8		Компл ексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че- рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия	Текущий		
9 10 11 12 13 14		Комби нирова нный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че- рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	6	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия	Текущий		
15		Компл ексный	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия	Текущий		
16 17 18 19 20 21		Совер шенств ования	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	6	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия	Текущий и оценка техники нападающего удара		
Спортивные игры. (Баскетбол)				21 ч				
1	Баскетбол (21 ч)	Комби нирова нный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия	Текущий		

			совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
2 3		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	2	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
4		Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
5 6		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	2	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
7		Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
8 9		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	2	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
10		Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
11 12 13		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и	3	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий и оценка техники ведения мяча		

			закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
14		Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
15 16 17		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	3	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
18		Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
19 20 21		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	3	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий и оценка техники штрафного броска		
Лыжная подготовка				18 ч				
1	Лыжная подготовка	Комбинированный	Инструктаж по Т\б. Одновременный одношажный ход	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.			
2 3		Совершенствования	Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по	2	Развитие физических			

		ования	теме урока и развитию физических качеств		качеств.			
4		Совер	Попеременный четырехшажный ход. Д\з по	2				
5		шенств	совершенствованию и закреплению навыков по					
		ования	теме урока и развитию физических качеств					
6		Совер	Переход с одновременных ходов на попеременные.	2				
7		шенств	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков					
		ования	по теме урока и развитию физических качеств					
8		Совер	Преодоление подъемов и препятствий. Д\з по	1				
		шенств	совершенствованию и закреплению навыков по					
		ования	теме урока и развитию физических качеств					
9		Совер	Торможение и поворот «плугом». Д\з по	1				
		шенств	совершенствованию и закреплению навыков по					
		ования	теме урока и развитию физических качеств					
10		Совер	Поворот на месте махом. Д\з по совершенствованию и	1				
		шенств	закреплению навыков по теме урока и развитию					
		ования	физических качеств					
11		Совер	Прохождение дистанции 5 км. Д\з по	1				
		шенств	совершенствованию и закреплению навыков по					
		ования	теме урока и развитию физических качеств					
12		Совер	Повороты упором. Д\з по совершенствованию и	1				
		шенств	закреплению навыков по теме урока и развитию					
		ования	физических качеств					
13		Совер	Переход с попеременным ходом на одновременные. Д\з	1				
		шенств	по совершенствованию и закреплению навыков по					
		ования	теме урока и развитию физических качеств					
14		Совер	Прохождение дистанции 4 км. Д\з по	1				
		шенств	совершенствованию и закреплению навыков по					
		ования	теме урока и развитию физических качеств					
15		Комби	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил,	1				
		ниро-	лидирование, обгон, финиширование. Д\з по					
		ванный	совершенствованию и закреплению навыков по					
			теме урока и развитию физических качеств					
16		Совер	Подъемы, спуски, торможения. Д\з по	1				
		шенств	совершенствованию и закреплению навыков по					
		ования	теме урока и развитию физических качеств					
17		Учётн	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км	1	Выполнять нормативы	Оценка результатов		
		ый	девушки. Д\з по совершенствованию и закреплению		физической подготовки по			
			навыков по теме урока и развитию физических		лыжным гонкам			
			качеств					
18		Учётн	Зачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и	1		Оценка техники		
		ый	закреплению навыков по теме урока и развитию					
			физических качеств					
Легкая атлетика				10 ч				
1	Спринтерски й бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Компл ексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис- танции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических кач	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
2		Компл	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	2	Уметь: бегать с максимальной	Текущий		

3		ексный	Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		скоростью с низкого старта (100 м)			
4		Учётный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3»- 14,3 с. («5»- 17,0 с; «4» - 17,5 с; «3»- 18,0 с.)		
5	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
6		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических кач	1	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
7		Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических кач	1	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м («5» - 22 м; «4» -18 м; «3» -14 м)		
8	Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		
9		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических кач	1	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		
10		Учётный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов			

