

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Черный Ключ муниципального района Клявлинский Самарской области

Утверждена

приказом по школе №65-од от 02.09.2019г.

И.О. директора : *Л.В. Лебакина* /Лебакина В.В./

Проверена

Заместителем директора

по УВР: *В.Н. Купряев* /Купряев В.Н./

30 08.2019г.

Рассмотрена

на МО учителей естественно-научного цикла

Протокол №1 от 30.08.2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 10-11 классов

2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2015г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика». В 10-11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

В разделе «Плавание» продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим включаются новые элементы по освоению прикладного плавания.

Раздел «Элементы единоборств». В 10 – 11 классах учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы. Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала из других разделов, прежде всего гимнастики.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№	Вид программного материала	Класс	
		Кол-во часов	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.1	Спортивные игры	26	26
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.3	Легкая атлетика	28	28
1.4	Лыжная подготовка	-	-
1.5	Элементы единоборств	10	10
1.6	Плавание	20	20
2	Итого	102	102

В школах, имеющих соответствующие условия, для обучения плаванию, время на прохождение этого материала выделяется из других разделов, в том числе из вариативной части.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма;
- **воспитание бережного отношения к собственному здоровью**, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение системы** знаний о физической культуре и спорте, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ (ПОЛНУЮ) ШКОЛУ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

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

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные 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 бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); 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 (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

Способы физкультурно-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; осуществлять 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

10 класс

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

11 класс

Социокультурные основы. Понятие физической культуры личности. Спортивно-

оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).

Медико-биологические основы. Основы организации двигательного режима. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

10-11 класс. Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

10-11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

10-11 класс. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка

10-11 класс. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Плавание

10-11 класс. Биомеханические особенности техники плавания. Доврачебная помощь пострадавшему. Правила плавания в открытом водоеме.

Элементы единоборств

10-11 класс. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Практическая часть

10-11 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. **Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. **Футбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Удары по мячу и остановка мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с

прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). **Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. **Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на

дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. **Девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. **Девушки:** длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Лыжная подготовка.

10 класс.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

11 класс.

Техника лыжных ходов: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Плавание.

10 - 11 класс. Плавание изученными спортивными способами. Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25 – 100 м 2 – 6 раз.

Элементы единоборств.

10 - 11 класс. Приемы самообороны. Приемы борьбы стоя и лежа. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка. Подвижные игры с элементами единоборств.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,5 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,2 и ниже	5,0-4,6	4,3 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,9 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10, с	16	8,6 и ниже	8,1-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,2 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	10,3 и ниже	9,6-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	140 и ниже	158-180	198 и выше
		17	190 и ниже	205-220	240 и выше	143 и ниже	157-178	192 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	1000-1200	1300 и выше
		17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	925-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	16	-1 и ниже	7-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	6 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	16	2 и ниже	6-11	15 и выше	_____		
		17	3 и ниже	7-12	15 и выше			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс

№ ур ока	Тема урока	Кол- во часо в	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7
I полугодие (48 часов)						
<i>Легкая атлетика(14 часов)</i>						
1	Инструктаж по охране труда.	1	Совершенствование ЗУН	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий
2	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
3	Низкий старт	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	(зачет)
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий
5	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Бег на короткие дистанции	Текущий
6	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать физические кондиции .	(зачет)
7	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий

				и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.		
8	Метание	1	Совершенство ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий
9	Метание	1	Совершенство ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств	Метание гранаты на дальность	(зачет)
10	Развитие силовых и координационных способностей	1	Совершенство ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
11	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенство ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий
12	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенство ЗУН	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину	(зачет)
13	Развитие общей выносливости	1	Совершенство ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Текущий
14	Развитие общей выносливости	1	Совершенство ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий
Спортивные игры (волейбол –8 часов)						
15	Стойки и				Корректировка	

	передвижения повороты, остановки.	1	Совершенствование ЗУН	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры в волейбол.	техники выполнения упражнений	Текущий
16	Прием и передача мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
17	Прием мяча после подачи	1	Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	(зачет)
18	Стойки и передвижения повороты, остановки.	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
19	Прием и передача мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
20	Прием и передача мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	(зачет)

				Развитие скоростно-силовых качеств		
21	Прием и передача мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
22	Прием и передача мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
Спортивные игры (баскетбол – 8 часов)						
23	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Совершенствование ЗУН	Инструктаж по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Текущий
24	Ловля и передача мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий
25	Ведение мяча	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)
26	Бросок мяча	1	Совершенствование	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Текущий

			ЗУН	защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра		
27	Бросок мяча в движении.	1	Совершенство ЗУН	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	Текущий
28	Штрафной бросок.	1	Совершенство ЗУН	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	(зачет)
29	Тактика игры	1	Совершенство ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущий
30	Техника защитных действий.	1	Совершенство ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий
Гимнастика (18 часов)						
31	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенство ЗУН	Инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Сед углом; стоя на коленях наклон назад.(д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	Фронтальный опрос	Текущий
32	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Стойка на лопатках. (д) Стойка на руках с помощью (ю) Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Текущий

33	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю) Стойка на лопатках.(д) Стойка на руках с помощью. Переворот боком (ю)	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	(зачет)
34	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю) Акробатическая комбинация Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	Текущий
35	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	Текущий
36	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	(зачет)
37	Развитие силовых способностей	1	Совершенство ЗУН	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Текущий
38	Развитие силовых способностей	1	Совершенство ЗУН	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Текущий

39	Упражнения в виси	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	(зачет)
40	Упражнения в виси	1	Совершенствование ЗУН	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Текущий
41	Упражнения в виси	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис, прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис, прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Текущий
42	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
43	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	Индивидуальный подход	Текущий
44	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий

				110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.		
45	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
46	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Индивидуальный подход	Текущий
47	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
48	Развитие координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Эстафеты. Упражнения на гибкость. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
II полугодие (54 часа)						
<i>Плавание (20 часов)</i>						
49	Освоение техники плавания	1	Обучение	Инструктаж по технике безопасности. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Согласование движений рук, ног, дыхания. Изучение техники плавания кролем на груди, на спине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
50	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Изучение техники плавания кролем на груди, на	Индивидуальный подход	Текущий

				спине. Основы старта, поворота.		
51	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Изучение техники плавания кролем на груди, на спине. Основы старта, поворота	Индивидуальный подход	(зачет)
52	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Изучение техники плавания кролем на груди, на спине. Основы старта, поворота Оказание медицинской помощи.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
53	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Согласование движений рук, ног, дыхания Оказание медицинской помощи. Стартовый прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
54	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Основы старта, поворота Оказание медицинской помощи. Стартовый прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений.	(зачет)
55	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Оказание медицинской помощи. Стартовый прыжок	Индивидуальный подход	Текущий
56	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Оказание медицинской помощи. Стартовый прыжок Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.)	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
57	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Оказание медицинской помощи. Стартовый прыжок Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
58	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Оказание медицинской помощи. Стартовый прыжок Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.)	Индивидуальный подход	Текущий
59	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Оказание медицинской помощи. Стартовый прыжок Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.) Плавание брассом	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий

60	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Оказание медицинской помощи. Стартовый прыжок Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.) Плавание брассом	Корректировка техники выполнения упражнений.	(зачет)
61	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.) Плавание брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине)	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
62	Освоение техники плавания	1	Обучение	Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.) Плавание брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине)	Индивидуальный подход	Текущий
63	Освоение техники плавания	1	Обучение	Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.) Плавание брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине). Дистанция - 50м: девушки - без учёта времени, юноши- 1 мин.	Корректировка техники выполнения упражнений.	(зачет)
64	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.) Плавание брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине) Дистанция - 50м: девушки - без учёта времени. юноши- 1 мин.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
65	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Плавание брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине) Дистанция - 50м: девушки - без учёта времени. юноши- 1 мин.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
66	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Плавание брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине) Плавание в умеренном темпе до 600 м.	Уметь демонстрировать физические кондиции	(зачет)
67	Освоение техники	1	Обучение	Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине.	Уметь демонстрировать	

	плавания			Плавание брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине) Плавание в умеренном темпе.	физические кондиции	Текущий
68	Освоение техники плавания	1	Обучение	Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Плавание брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине) Плавание в умеренном темпе.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий
<i>Элементы единоборств (10 часов)</i>						
69	Овладение техникой приемов борьбы	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
70	Овладение техникой приемов борьбы	1	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
71	Овладение техникой приемов борьбы	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.	Корректировка техники выполнения упражнений.	(зачет)
72	Овладение техникой приемов борьбы	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
73	Овладение техникой приемов борьбы	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
	Овладение			Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.	Корректировка техники	(зачет)

74	техники приемов борьбы	1	Обучение	Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
75	Овладение техникой приемов борьбы	1	Обучение	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
76	Овладение техникой приемов борьбы	1	Обучение	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
77	Овладение техникой приемов борьбы	1	Совершенствование ЗУН	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	(зачет)
78	Овладение техникой приемов борьбы	1	Совершенствование ЗУН	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
Спортивные игры (волейбол –5 часов)						
79	Прием и передача мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
80	Прием и передача мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	меть выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
81	Прием и передача мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка	Уметь выполнять тактико-технические	Текущий

				блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	действия в игре	
82	Прием и передача мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	(зачет)
83	Прием и передача мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
Спортивные игры (баскетбол – 5 часов)						
84	Зонная система защиты.	1	Совершенствование ЗУН	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий
85	Развитие координации	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий
86	Техника защитных действий.	1	Совершенствование ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий
87	Развитие координации	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	(зачет)
88	Зонная система защиты.	1	Совершенствование ЗУН	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий

				игра.		
Легкая атлетика (14 часов)						
89	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
90	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
91	Низкий старт	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	(зачет)
92	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий
93	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Бег на короткие дистанции	Текущий
94	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	(зачет)
95	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
	Метание		Совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в	Уметь демонстрировать	

96		1	ствование ЗУН	ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	финальное усилие.	Текущий
97	Метание	1	Совершенство-вание ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств	Метание гранаты на дальность	(зачет)
98	Развитие силовых и координационных способностей	1	Совершенство-вание ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
99	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенство-вание ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий
100	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенство-вание ЗУН	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину	(зачет)
101	Развитие общей выносливости	1	Совершенство-вание ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Текущий
102	Развитие общей выносливости	1	Совершенство-вание ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	Корректировка техники бега	Текущий

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7
I полугодие (48 часов)						
<i>Легкая атлетика(14 часов)</i>						
1	Инструктаж по охране труда.	1	Совершенствование ЗУН	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий
2	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь продемонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
3	Низкий старт	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь продемонстрировать технику низкого старта	(зачет)
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий
	Развитие			Специальные беговые упражнения.	Бег на короткие	

5	скоростных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	дистанции	Текущий
6	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	(зачет)
7	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
8	Метание	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий
9	Метание	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств	Метание гранаты на дальность	(зачет)
10	Развитие силовых и координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
11	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий
12	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину	(зачет)

13	Развитие общей выносливости	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Текущий
14	Развитие общей выносливости	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий
Спортивные игры (волейбол –8 часов)						
15	Стойки и передвижения повороты, остановки.	1	Совершенствование ЗУН	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
16	Прием и передача мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
17	Прием мяча после подачи	1	Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	(зачет)
18	Стойки и передвижения повороты, остановки.	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий

19	Прием и передача мяча.	1	Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
20	Прием и передача мяча.	1	Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	(зачет)
21	Прием и передача мяча.	1	Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
22	Прием и передача мяча.	1	Совершенство ЗУН	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
Спортивные игры (баскетбол – 8 часов)						
23	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Совершенство ЗУН	Инструктаж по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Текущий
24	Ловля и передача мяча.	1	Совершенство ЗУН	Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу,	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий

				от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.		
25	Ведение мяча	1	Совершенство ЗУН	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)
26	Бросок мяча	1	Совершенство ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Текущий
27	Бросок мяча в движении.	1	Совершенство ЗУН	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	Текущий
28	Штрафной бросок.	1	Совершенство ЗУН	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	(зачет)
29	Тактика игры	1	Совершенство ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущий
30	Техника защитных действий.	1	Совершенство ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 x 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий
Гимнастика (18 часов)						

31	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенство ЗУН	Инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	Фронтальный опрос	Текущий
32	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Стойка на лопатках. (д) Стойка на руках с помощью (ю) Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Текущий
33	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. (ю) Стойка на лопатках. (д) Стойка на руках с помощью. Переворот боком (ю)	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	(зачет)
34	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю) Акробатическая комбинация Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	Текущий
35	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	Текущий
36	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат Акробатическая комбинация из	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	(зачет)

				разученных элементов. Развитие координационных способностей		
37	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Текущий
38	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Текущий
39	Упражнения в висе	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	(зачет)
40	Упражнения в висе	1	Совершенствование ЗУН	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Текущий
41	Упражнения в висе	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис, прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис, прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Текущий
42	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)

				110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.		
43	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	Индивидуальный подход	Текущий
44	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
45	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
46	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Индивидуальный подход	Текущий
47	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
48	Развитие координационных	1	Совершенствование ЗУН	Эстафеты. Упражнения на гибкость. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических	Корректировка техники выполнения упражнений.	(зачет)

	способносте й			скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Индивидуальны й подход	
II полугодие (54 часа)						
Плавание (20 часов)						
49	Освоение техники плавания	1	Обучение	Инструктаж по технике безопасности. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Согласование движений рук, ног, дыхания Изучение техники плавания кролем на груди, на спине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальны й подход	Текущий
50	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Изучение техники плавания кролем на груди, на спине. Основы старта, поворота.	Индивидуальны й подход	Текущий
51	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Изучение техники плавания кролем на груди, на спине. Основы старта, поворота	Индивидуальны й подход	(зачет)
52	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Изучение техники плавания кролем на груди, на спине. Основы старта, поворота Оказание медицинской помощи.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальны й подход	Текущий
53	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Согласование движений рук, ног, дыхания Оказание медицинской помощи. Стартовый прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальны й подход	Текущий
54	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Основы старта, поворота Оказание медицинской помощи. Стартовый прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений.	(зачет)
55	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Оказание медицинской помощи. Стартовый прыжок	Индивидуальны й подход	Текущий
56	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Оказание медицинской помощи. Стартовый прыжок Ныряние в длину(10м-дев., 15м- юн.)	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
	Освоение			ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди,	Корректировка техники	

57	техники плавания	1	Обучение	на спине. Оказание медицинской помощи. Стартовый прыжок Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.)	выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)
58	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Оказание медицинской помощи. Стартовый прыжок Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.)	Индивидуальный подход	Текущий
59	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Оказание медицинской помощи. Стартовый прыжок Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.) Плавание брассом	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий
60	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Оказание медицинской помощи. Стартовый прыжок Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.) Плавание брассом	Корректировка техники выполнения упражнений.	(зачет)
61	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.) Плавание брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине)	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
62	Освоение техники плавания	1	Обучение	Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.) Плавание брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине)	Индивидуальный подход	Текущий
63	Освоение техники плавания	1	Обучение	Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.) Плавание брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине). Дистанция - 50м: девушки - без учёта времени. Юноши- 1 мин.	Корректировка техники выполнения упражнений.	(зачет)
64	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Ныряние в длину(10м-дев., 15м-юн.) Плавание брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине) Дистанция - 50м: девушки - без учёта времени. юноши- 1 мин.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий

65	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Плавание брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине) Дистанция - 50м: девушки - без учёта времени. юноши- 1 мин.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
66	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше. Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Плавание брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине) Плавание в умеренном темпе до 600 м.	Уметь демонстрировать физические кондиции	(зачет)
67	Освоение техники плавания	1	Обучение	Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Плавание брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине) Плавание в умеренном темпе.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий
68	Освоение техники плавания	1	Обучение	Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине. Плавание брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине) Плавание в умеренном темпе.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий
Элементы единоборств (10 часов)						
69	Овладение техникой приемов борьбы	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
70	Овладение техникой приемов борьбы	1	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
71	Овладение техникой приемов борьбы	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.	Корректировка техники выполнения упражнений.	(зачет)
72	Овладение техникой приемов	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий

	борьбы			единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.		
73	Овладение техникой приемов борьбы	1	Совершенство-вание ЗУН	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуаль- ный подход	Текущий
74	Овладение техникой приемов борьбы	1	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуаль- ный подход	(зачет)
75	Овладение техникой приемов борьбы	1	Обучение	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
76	Овладение техникой приемов борьбы	1	Обучение	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
77	Овладение техникой приемов борьбы	1	Совершенство-вание ЗУН	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	(зачет)
78	Овладение техникой приемов борьбы	1	Совершенство-вание ЗУН	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий
Спортивные игры (волейбол –5 часов)						
79	Прием и передача мяча.	1	Совершенство-вание ЗУН	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий

				способностей		
80	Прием и передача мяча.	1	Совершенство ЗУН	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
81	Прием и передача мяча.	1	Совершенство ЗУН	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
82	Прием и передача мяча.	1	Совершенство ЗУН	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	(зачет)
83	Прием и передача мяча.	1	Совершенство ЗУН	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
Спортивные игры (баскетбол – 5 часов)						
84	Зонная система защиты.	1	Совершенство ЗУН	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий
85	Развитие координации	1	Совершенство ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий
	Техника защитных действий.		Совершенство	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с	Уметь применять в игре защитные	

86		1	ЗУН	сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 x 3 игрока). Учебная игра.	действия	Текущий
87	Развитие координации	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	(зачет)
88	Зонная система защиты.	1	Совершенствование ЗУН	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий
Легкая атлетика (14 часов)						
89	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
90	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
91	Низкий старт	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	(зачет)
92	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий
93	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Бег на короткие дистанции	Текущий

94	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	(зачет)
95	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
96	Метание	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий
97	Метание	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств	Метание гранаты на дальность	(зачет)
98	Развитие силовых и координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий
99	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий
100	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину	(зачет)
101	Развитие общей выносливости	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно.	Корректировка техники бега	Текущий

			ЗУН	Спортивные игры.		
10 2	Развитие общей выносливост и	1	Совершенство вание ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	Корректировка техники бега	Текущий