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

ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО				
Зам. директора по УВР	приказом № 52\	6 - од			
<u>Купряев В.Н.</u>	от « 30 » 08.2023 г.				
(подпись)					
« 30 » августа 2023 г.	Директор	Ильина В.В.			
•		(полпись)			

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Физическая культура Класс 10-11

Общее количество часов по учебному плану- 204 часов: 10 кл.-102 ч. 11 кл.-102ч Составлена в соответствии с Рабочая программа по физической культуре 10-11 кл. Лях В.И., Издательство М.: «Просвещение», 2020 г (наименование предмета)

Лях В.И., Физическая культура 10-11 кл. М.:Просвещение, 2019

Рассмотрена на заседании МО учителей естественно-науч	нного и математического цикла							
(название методиче	ского объединения)							
Протокол № 1 от « 30 » августа 2023г.								
Руководитель МО	Антонова В.В.							
(подпись)	(ФИО)							

Пояснительная записка

Цели изучения курса

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 основных задач, направленных на:

- 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.

Место учебного предмета в учебном плане: 10класс: всего - 102 ч., – в неделю - 3 ч.11 класс: всего - 102 ч., – в неделю - 3 ч.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными

экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- -выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Планируемые предметные результаты обучения

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь 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 контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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 самодеятельных 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.

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы 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; # планыконспекты 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:

демонстрировать:			
Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0	5,0
_	Бег 100	14,3	14,3
Силовые	Подтягивание из виса на		_
	высокой перекладине		
	кол-во раз		
	Подтягивание в висе	10	
	лёжа на низкой		
	перекладине,		
	кол-во раз		
	Прыжок в длину с места,		14
	СМ	215	
			170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км,	13.50	_
	мин/с		10.00
	Кроссовый бег на 2 км,		
	мин/с		

• Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 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 равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), 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), 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 единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- 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 должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

No	Физичес-	Контрольное	Воз-			Урог	вень		TOTAL OF THE PROPERTY OF THE PARTY OF THE PA	
п/п	кие спо-	упражнение	раст,	Юноши			Девушки			
	собности	(тест)	лет	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8	
2	Коорди- национные	Челночный бег 3 × 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4	
3	Скоростно-	Прыжки в дли- ну с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210	
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300—1400 1300—1400		900 и ниже 900	1050—1200 1050—1200	1300 и выше 1300	
-5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (де-	17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18	

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни,

физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления упражнений ПО современным системам физического воспитания. Способы комплексов регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания.

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—11я классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции.

Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с

использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Пыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10-х классов – 3 часа в неделю. Формы контроля: тестирование - 12 тестов фронтальный опрос – 5 контрольные нормативы – 23

№ ypo ĸa	кол- часоі		Вид урока	Содержание урока	Планируемые результаты	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения
				Легкая атлетика(1	7ч)			
1.	1	охране труд Причины травматизма	а.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Основные причины травматизма на занятиях л/атлетикой	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	фронтал ьный опрос	Повторить и записать правила ТБ по легкой атлетике	Сентябрь
2	1	Низкий старт стартовый разгон	образоват ельно- трениров очный	Повторить цель усовершенствования низкий старт и разгон. Учить эстафетному бегу с передачей палочки с верху. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (60 м)	Уметь пробегать с максимальной скоростью.	предварите льный	Пробежать в среднем темпе 5 мин	Сентябрь
3	1	Низкий старт	комплекс ный	Провести низкий старт с преследованием (3-4 раза) до 20 м Закрепить технику эстафетного бега с передачей палочки сверху. Бег 8-10 мин. Без учета времени	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий	Пробежать в среднем темпе 5 мин	Сентябрь
4	1	Низкий старт	образоват ельно- трениров очный	Провести учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Повторить технику метания гранаты с места и разбега. Повторить технику передачи эстафеты изученным способом. Провести бег до 8 мин с 2-3 ускорениями до 80 м.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	предварите льный	Пробежать в среднем темпе 5 мин	Сентябрь

5	1	Техника передачи эстафетной палочки сверху	комплекс ный	Совершенствовать технику прыжка в длину с места и метание гранаты . Проверить на оценку технику передачи эстафетной палочки .Провести бег в медленном темпе 9 мин с 2-3 ускорениями до 80 метров .	Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки	предварите льный	Пробежать в среднем темпе 5 мин	Сентябрь
6	1	Метание гранаты на технику и дальность.	образоват ельно- трениров очный	Провести упражнения в парах на сопротивление. Провести учёт освоения метания грананы500 грамм(д) и 700грамм(ю) на технику и дальность . Провести бег в медленном темпе до 10 мин с ускорениями .	Уметь демонстрировать финальное усилие в метании гранаты	предварите льный	Пробежать в быстром темпе 5 мин	Сентябрь
7	1	Прыжки в длину с места	образоват ельно- трениров очный	Провести учёт прыжка в длину с места. Провести бег в медленном темпе 11 мин с ускорением 2-3 до 80 метров.	Уметь преодолевать длинные дистанции с ускорениями.	предварите льный	Пробежать в быстром темпе 5 мин	Сентябрь
8	1	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. Ускорения до 100 метров.	Уметь стартовать из разных исходных положений.	предварите льный	Пробежать в быстром темпе 5 мин	Сентябрь
9	1	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости	образоват ельно- трениров очный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Бег 400 м на результат.	Уметь удерживать технику во время бега на средние дистанции.	предварите льный	Пробежать в быстром темпе 5 мин	Сентябрь
10	1	Бег 100м. Развитие скоростной выносливости	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Повторное пробегание отрезков 60 – 100 м. чередование с ходьбой 50м. Развитие скоростной выносливости. Олимпийские игры в Сочи.	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	текущий	Выполнить подтягивани е на перекладине 5-10 раз	Сентябрь

11	1	Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Развитие скоростно-силовых способностей. Вставание в сед из положения лежа за 1 мин.	Уметь выполнять разнообразные многоскоки и прыжки.	текущий	Выполнить прыжки через скакалку 1 мин	Сентябрь
12	1	Бег на 3000 м (юноши) , 2000 (девушки)	образоват ельно- трениров очный	Провести ОРУ в парах на сопротивление .провести бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)	Уметь преодолевать утомление в беге на длинные дистанции.	текущий	Выполнить подтягивани е на перекладине 5-10 раз	Сентябрь
13		Прыжок в длину с разбега	комплекс ный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Провести бег с ускорениями до 50-60 м 3-4 повторения .Подтягивание на высокой перекладине (юноши) ,на низкой (девушки) .	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	Выполнить прыжки через скакалку 1 мин	Октябрь
14	1	Техника прыжка. Развитие силовых способностей и прыгучести.	образоват ельно- трениров очный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега — доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места — на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	предварите льный	Выполнить подтягивани е на перекладине 5-10 раз	Октябрь

15		Полоса препятствий	комплекс ный	Повторить специальные беговые упражнения. Прохождение полосы препятствий из 7-9 препятствий.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	предварите льный	Просмотреть видеоролик: Что такое сила?	Октябрь					
16		Подтягивание на перекладине.	образоват ельно- трениров очный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении .Подтягивание на перекладине -на результат . Игра.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	Записать комплекс упражнений на силу	Октябрь					
17	1	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	образоват ельно- трениров очный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Гладкий бег по стадиону. 1500 м(д) 2000 м (ю) на результат.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	предварите льный	Выполнить метание малого мяча в цель 5-10 раз	Сентябрь					
		Кроссовая подготовка (10 ч)											
	1												
18	1	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5000 метров (мальчики), до 3000 метров (девочки). Спортивные игры.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	текущий	Выполнить технику прыжка с разбега в длину	Октябрь					
19	1	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	образоват ельно- трениров очный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 13 минут. Подтягивание в висе на результат. Спортивные игры.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	предварите льный	Выполнить подтягивани е на перекладине 5-10 раз	Октябрь					

20	1	Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 13 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Уметь выполнять корректировку техники бега	текущий	Выполнить 10 мин бег в среднем темпе	Октябрь
21	1	Преодоление препятствий	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 14 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием. Спортивные игры.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции		Выполнить подтягивани е на перекладине 5-10 раз	Октябрь
22	1	Преодоление препятствий	комплекс ны	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	текущий	Выполнить подтягивани е на перекладине 5-10 раз	Октябрь
23	1	Переменный бег	образоват ельно- трениров очный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой Наклон из положения стоя на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	предварите льный	Выполнить подтягивани е на перекладине 3подхода.	Октябрь
24	1	Переменный бег	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ.150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Спортивные игры	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	текущий	Выполнить подтягивани е на перекладине 5-10 раз	Октябрь
25		Гладкий бег	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 4000 м (юноши) и девочки 3000 - без учета времени. История отечественного спорта.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	текущий	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Октябрь

27	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе.	комплекс ный комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Выполнить бег в равномерном темпе до12 минут Выполнить подтягивани е на перекладине 5-10 раз	Октябрь Октябрь
			Спортивные игры Баскет	гбол (9 ч)			
28	1 Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	образоват ельно- трениров очный	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча, игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Выполнить стойку баскетболист а и перемещение в стойке	Ноябрь
29	1 Ловля и передача мяча.	комплекс ный	Ловля и передача мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	текущий	Выполнить ловлю мяча	Ноябрь
30	1 Ловля и передача мяча	комплекс ный	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра « Борьба за мяч	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	текущий	Выполнить ловлю и передачу мяча	Ноябрь

31	1	Ведение мяча	образоват ельно- трениров очный	Бег с ускорением по сигналу. ОРУ. остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча, с мячом; освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой; игра «Борьба за мяч» Ведение мяча с сопротивлением защитника	Уметь демонстрировать технику ведения мяча.	текущий	Выполнить ведение мяча в течении 4 минут	Ноябрь
32	1	Ведение мяча (совершенство вание техники)	комплекс ный	Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте. Продолжать движение. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Уметь демонстрировать технику ведения мяча.	текущий	Выполнить ведение мяча в течении 4 минут	Ноябрь
33	1	Ведение мяча	образоват ельно- трениров очный	Контроль мяча против 2-3 игроков (оценка техники)Двусторонняя игра по упрощенным правилам	Уметь демонстрировать технику ведения мяча.	предварите	Выполнить ведение мяча в течении 4 минут	Ноябрь
34	1	Бросок мяча в корзину	изучение нового материал а	Варианты техники бросков с места и в движении: одной без поддержки и с поддержкой. Учебная игра в стритбол.	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя с места	текущий	Выполнить технику броска мяча	Ноябрь

35	1	Тактика игры	комплекс	ОРУ с мячом. Специальные	Уметь нападать			
		1	ный	беговые упражнения. Ведения	быстрым прорывом			
				мяча. Сочетание приемов: ловля	1 1 1		Выполнить	Ноябрь
				мяча на месте – передача – ловля в			броски	-
				движении – бросок одной рукой от		текущий	баскетбольно	
				головы после двух шагов.		-	го мяча 30	
				Нападение быстрым прорывом			раз	
				(1:0). Учебная игра по основным				
				правилам.				
36	1	Тактика игры	образоват	ОРУ с мячом. Специальные	Уметь защищаться			
			ельно-	беговые упражнения. Ведения				
			трениров	мяча. Сочетание приемов: ловля	мячом и без мяча			
			очный	мяча на месте – передача – ловля в			Выполнить	
				движении – бросок одной рукой от			броски	
				головы после двух шагов.			баскетбольно	
				Нападение быстрым прорывом			го мяча 30	
				(1:0).			pa3	
				Тактика защиты против игрока			F ***	
				с мячом и без(оценка)				
				Учебная игра с привлечением к				
				судейству учащихся				
				Волейбол (12 часо	в)			
37	1	Техника	комплекс	Передвижения в стойке, остановки	уметь	Ι		
31	1	передвижения,	ный	и повороты. Комбинации из	•		Повторить	
		остановок,	пыи	основных элементов	стойке		правила	
		поворотов и		OCHOBIIDIA SHOMORIUD	CIONRC		игры в	Ноябрь
		стоек.					волейбол	110,1010
38	1	Прием и	комплекс	Техника приема и передачи мяча в	Уметь передавать		Повторить	
		передача мяча.	ный	опорном положении, в прыжке,	мячи в стойке		правила	Декабрь
				передача назад .Передачи		текущий	игры в	
				различные по расстоянию и			волейбол	
				высоте.(Закрепление)			20110110011	

39	1	Прием и передача мяча.	образоват ельно- трениров очный	Техника приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад.(оценка) Передачи различные по расстоянию и высоте.(Совершенствование)	Уметь выполнять передачу мяча	предварите льный	Выполнить отжимания от стенки 3 подхода по 20раз	Декабрь
40	1	Прием и передача мяча	комплекс ный	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Уметь выполнять прием и передачу мяча снизу	текущий	Выполнить прыжки в длину с места	Декабрь
41	1	Прием и передача мяча	образоват ельно- трениров очный	Прием мяча снизу двумя руками(оценка техники)	Уметь выполнять прием и передачу мяча.	текущей	Выполнить выпрыгиван ия из полу приседа	Декабрь
42	1	Подача мяча.	изучение нового материал а	Техника прямой верхней подачи.	Уметь выполнять подачу	текущий	Выполнить поднимание туловища за 1 м	Декабрь
43	1	Подача мяча.	комплекс ный	Прямая верхняя подача.(закрепление) Взаимодействие игроков (учебная игра)	Уметь выполнять подачу	текущий	Выполнить поднимание туловища за 1 м	Декабрь
44	1	Подача мяча.	образоват ельно- трениров очный	Прямая верхняя подача(оценка) Прямой нападающий удар, (закрепление техники) Учебная игра	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.	текущий	Выполнить выпрыгиван ия из полу приседа	Декабрь
45	1	Нападающий удар	комплекс ный	Прямой нападающий удар(совершенствование техники) Учебная игра	Уметь выполнять нападающий удар.	текущий	Выполнить подтягивани е на перекладине	Декабрь
46	1	Нападающий удар Блокирование.	комплекс ный	Совершенствование блокирования нападающих ударов(одиночное, страховка вариантов нападающих вдвоем),	Уметь выполнять нападающий удар.		Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре от стенки	Декабрь

47	1	Нападающий удар Блокирование.	комплекс ный	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов(одиночное, страховка вариантов нападающих вдвоем),	Уметь выполнять нападающий удар.	текущий	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре от стенки	Декабрь
48	1	Тактика игры	образоват ельно- трениров очный	Тактика игры в нападении и защите: индивидуальные, групповые и командные действия (оценка)	Уметь играть тактически	текущий	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре от стенки	Декабрь
				Гимнастика (13 час	сов)			
49	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры.	изучение нового материал а	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Девочки: учить равновесию на одной ноге, выпаду вперёд и кувырку вперёд группировке, седу углом на бревне (высота 110 см). Юноши: учить лазанью на канатах и из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись.	Уметь выполнять строевые упражнения.	текущий	Выполнить комплекс атлетической гимнастики	январь
50	1	Атлетическая гимнастика	комплекс ный	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью. Занятие в тренажерном зале.	Уметь выполнять упр. максим.интенсивно сти	текущий	Выполнить поднимание туловища за минуту	январь
51	1	Гимнастика с основами акробатики	комплекс ный	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (Ю), стойка на лопатках (д)	Уметь выполнять кувырки и стойки	предварите льный	Выполнить поднимание туловища за минуту	январь

52	1	Гимнастика с	комплекс	Кувырок назад через стойку на	Уметь выполнять		Выполнить	
		основами	ный	руках с помощью (ю), сед углом,	акробатические	предварите	подтягивани	январь
		акробатики		стоя на коленях, наклон назад (д)	элементы.	льный	е на	
							перекладине	
53	1	Гимнастика с	комплекс	Темповой переворот боком	Уметь выполнять		Выполнить	
		основами	ный	«колесо»,	акробатические	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	комплекс	
		акробатики		два переворота	элементы.	учётный	атлетической	январь
							гимнастики	
54	1	Гимнастика с	образоват	Комбинация из ранее изученных	.Уметь выполнять		Выполнить	
		основами	ельно-	элементов	акробатические	предварите	поднимание	
		акробатики	трениров		элементы.	льный	туловища за	январь
			очный				1 м	
55	1	Атлетическая	комплекс	Атлетическая гимнастика с	Уметь выполнять			
		гимнастика	ный	общеразвивающей	упр.		Выполнить	
				направленностью и максимальной	максим.интенсивно	текущий	прыжки с	январь
				интенсивностью.	СТИ		места (три	
				Занятие в тренажерном зале.			подхода)	
56	1	Атлетическая	комплекс	Круговая тренировка с	Уметь выполнять		Выполнить	
		гимнастика	ный	использованием гимнастических	упр.		комплекс	январь
				упражнений и лазания по канату	максим.интенсивно	текущий	ОФП с	
					СТИ		собственным	
							весом	
57	1	Атлетическая	образоват	Круговая тренировка с	Уметь выполнять		Выполнить	
		гимнастика	ельно-	использованием гантелей и	упр. максим. Инт.		комплекс	январь
			трениров	тренажеров(индивидуальный		текущий	ОФП с	
			очный	подход)			собственным	
							весом	

58	1	Опорные прыжки.	комплекс ный	Повторить строевые упражнения с целью чёткого исполнения провести ОРУ на гимнастических скамейках проверить на оценку: юноши — переворот в упор на низкой перекладине, девочки — вис согнувшись на низкой жерди . Закрепить технику пройденных упражнений . Учить технику опорного прыжка : мальчики согнув ног через козла в длину (высота 150 см) , девочки боком через коня (высота 110 см) .		предварите льный	Выполнить подтягивани е на перекладине 10 раз. (февраль
59	1	Опорные прыжки.	образоват ельно- трениров очный	Повторить упражнения на гимнастических скамейках .Проверить на оценку : мальчики — соскок назад из размахивания на высокой перекладине , девочки — вис прогнувшись на низкой жерди и брусьев (с помощью) .Повторить пройденные упражнения на перекладине (Юноши) и брусьях (девочки) , закрепить технику опорных прыжков .	Уметь выполнять опорные прыжки	предварите льный	Выполнить подтягивани е на перекладине 10 раз.	февраль
60	1	Опорные прыжки.	комплекс ный	Провести преодоление гимнастической полосы препятствий отдельно из 3-4 снарядов для мальчиков и девочек .Проверить на оценку : Юноши – переворот в упор на высокой перекладине "Девочки – из виса на под коленках со скока в упор присев . Совершенствовать технику опорных прыжков. КУ преодолений – 5 препятствий в зале .	Уметь выполнять опорные прыжки	текущий	Выполнить поднимание туловища за минуту	февраль

61	1	Опорный прыжок	образоват ельно- трениров очный	Повторить преодоление гимнастической полосы препятствий отдельно из 3-4 снарядов для мальчиков и девочек. Провести тренировку по подтягиваниям — мальчики и подниманию туловища — девочки. Провести учёт по технике выполнения опорного прыжка:Юноши— согнув ноги через козла в длину (высота 115 см) девочки — боком через коня (высота 110 см)	Уметь выполнять опорные прыжки	предварите льный	Выполнить прыжки через скакалку за 1минуту	февраль
				Спортивные игры волей	бол (12 ч)			
62	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.	вводный	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».	Перемещения в стойке	фронтальн ый опрос	Выполнить прыжки через скакалку за 1минуту	февраль
63	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	комплекс ный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Перемещения в стойке	текущий	Повторить акробатическ ую комби <i>н</i> ацию	февраль

64	1	Прием и	изучение	ОРУ. СУ. Комбинации из	Уметь выполнять	текущий		
		передача мяча	нового	освоенных элементов техники	передачу мяча над	, .	Выполнить	
		сверху двумя	материал	передвижений. Из упора стоя у	собой.		поднимание	
		руками.	a	1 -	Корректировка		туловища за	февраль
				<u> </u>	техники		минуту	
				разгибание рук. Имитация	выполнения			
				передачи мяча на месте и после	упражнений.			
				перемещения двумя руками;				
				освоение расположения кистей и				
				пальцев рук на мяче; передача мяча				
				над собой, в стену, на месте. В				
				парах: передача мяча летящего с				
				различной высоты. Передача через				
				сетку. 2-3 передачи над собой и				
				передача партнеру. Выполнение				
				заданий с использованием				
				подвижных игр « Мяч среднему»,				
				«вызов номеров» с верхней				
				передачей.				

65	1	Прием и	комплекс	ОРУ. СУ.	Комбина	ции из			текущий		
		передача мяча	ный	освоенных	элементов	техники	Уметь	выполнять			
		сверху двумя		передвижени	й. Из упор	а стоя у	прием	и передачу			
		руками.		стены (одновременн	ое и	мяча.				Февраль
				попеременно	е сгибан	ние и					
				разгибание	рук.	Имитация					
				передачи мя	ча на месте	и после					
				перемещения	и двумя	руками;				Выполнить	
				освоение рас	сположения	кистей и				прыжки	
				пальцев рук н	на мяче; пере	дача мяча				через	
				над собой,	в стену, на	месте. В				скакалку за	
				парах: перед	ача мяча ле	етящего с				1минуту	
				различной вы	-	-					
				сетку. 2-3 п	-						
				передача па	ртнеру. Вь	полнение					
				заданий		ьзованием					
				подвижных і	игр « Мяч сј	реднему»,					
				«вызов но	меров» с	верхней					
				передачей.							

66	1	Прием и	образоват	Стойка игрока. Перемещение в	Уметь выполнять	предварите		
	1	передача мяча	ельно-	стойке. ОРУ. СУ. Комбинации из	прием и передачу	льный		
		сверху двумя	трениров	освоенных элементов техники	мяча	JIBIIBIII		
		руками.	очный	перемещений. Из упора стоя у	MIII IW			
		руками.	OHIBIN	стены одновременное и				февраль
				попеременное сгибание и				февраль
				разгибание рук. Имитация				
				передачи мяча на месте и после				
				перемещения двумя руками;			Повторить	
				освоение расположения кистей и			акробатическ	
				пальцев рук на мяче; передача мяча			ую	
				над собой, в стену, на месте. В			комби <i>н</i> ацию	
				парах: передача мяча летящего с			,	
				различной высоты. Передача				
				через сетку. 2-3 передачи над				
				собой и передача партнеру.				
				Выполнение заданий с				
				использованием подвижных игр «				
				Мяч среднему», «вызов номеров» с				
				верхней передачей.				
67	1	Прием мяча	изучение	Стойка игрока. Перемещение в				
		снизу над	нового	стойке. ОРУ. Способ соединение	Уметь выполнять			
		собой.	материал	кистей при приеме снизу.	передачи снизу над			
			a	Соединить и разъединить 5-6 раз.	собой.			
				Подбивание волейбольного мяча				февраль
				на месте. Движение рук				
				выполняется за счет разгибания			Повторить	
				ног. В парах: партнер бросает мяч			акробатическ	
				на расстоянии 2-3 м. прием мяча			ую	
				снизу партнером. У стены:			комби <i>н</i> ацию	
				отбивание мяча снизу (10 раз			nonio in vii din	
				подряд). Прием мяча снизу над				
				собой на месте. Высота передачи 1				
				– 1,5м. В парах и самостоятельно				
				стоя у стены: прием мяча снизу и				
				передача партнеру сверху двумя				
				руками. Эстафеты.				

68	1	Передача мяча	комплекс	Стойка игрока. Перемещение в				
		с низу.	ный	стойке Способ соединение				
				кистей при приеме снизу.				
				Соединить и разъединить 5-6 раз.	собой.			февраль
				Подбивание волейбольного мяча				
				на месте. Движение рук				
				выполняется за счет разгибания			Выполнить	
				ног. В парах: партнер бросает мяч				
				на расстоянии 2-3 м. прием мяча			поднимание туловища за	
				снизу партнером. У стены:			1 м	
				отбивание мяча снизу (10 раз			1 WI	
				подряд). Прием мяча снизу над				
				собой на месте. Высота передачи 1				
				– 1,5м. В парах и самостоятельно				
				стоя у стены: прием мяча снизу и				
				передача партнеру сверху двумя				
				руками. Эстафеты.				
69	1	Нижняя	комплекс	Стойки и перемещения. Имитация				
		прямая подача	ный	подбрасывания мяча. Нижняя	1 2			
		мяча		прямая подача мяча: подача мяча в	подачу.			
				стену на расстоянии 5-6м; подача			Выполнить	февраль
				мяча в парах - через ширину			сгибание и	
				площадки с последующим		текущий	разгибание	
				приемом мяча; через сетку с			рук в упоре	
				расстояния 3 – 6 м. то же но, с			от стенки	
				лицевой линии. Подвижная игра				
				«Подай и попади». Игра по				
				упрощенным правилам мини –				
				волейбола.				

70	1	Нижняя	образоват	Стойки и перемещения. Нижняя	Уметь выполнять			
		прямая подача	ельно-	прямая подача мяча: подача мяча	нижнею прямую			
		мяча	трениров	в стену; подача мяча в парах -	подачу.		Drymony	март
			очный	через ширину площадки с			Выполнить	_
				последующим приемом мяча; через			сгибание и разгибание	
				сетку с расстояния 3 – 6 м. то же		текущий	рук в упоре	
				но, с лицевой линии.(оценка			1 2 2 1	
				техники) Подвижная игра «Подай			от стенки	
				и попади». Игра по упрощенным				
				правилам мини – волейбола.				
71	1	Прямой	комплекс	ОРУ. Развитие координационных	Уметь выполнять			
		нападающий	ный	способностей. Разбег, прыжок и				
		удар.		отталкивание (шаги по разметке,				март
				длина разбега 2 -4 м (3 шага);			Пробежать в	
				имитация замаха и удара кистью			медленном	
				по мячу; бросок теннисного мяча		текущий	темпе	
				через сетку в прыжке с разбега;			7минут	
				прямой н/у после подбрасывания			/ минут	
				мяча партнером. Подвижные игры:				
				«Бомбардиры», « По наземной				
				мишени». Учебная игра.				
72	1	Прямой	образоват	ОРУ. Развитие координационных	Уметь выполнять			март
		нападающий	ельно-	способностей. Разбег, прыжок и	нападающий удар.			
		удар.	трениров	отталкивание (шаги по разметке,				
			очный	длина разбега 2 -4 м (3 шага);				
				имитация замаха и удара кистью			Пробежать в	
				по мячу; бросок теннисного мяча		текущий	медленном	
				через сетку в прыжке с разбега;		текущии	темпе10	
				прямой н/у после подбрасывания			минут	
				мяча партнером.(оценка техники)				
				Подвижные игры: «Бомбардиры»,				
				« По наземной мишени». Учебная				
				игра.				

73	1	Тактика игры.	комплекс ный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по основным правилам волейбола.	Уметь выполнять тактическое действие.	текущий	Пробежать в медленном темпе10 минут	март
				Спортивные игры «Стрит	гбол» (4 ч)			
74	1	«Стритбол»	комплекс ный	Правила игры. Техника передвижений остановок. Прыжков.	Уметь быстро передвигаться	текущий	Пробежать в медленном темпе12 минут	март
75	1	«Стритбол»	комплекс ный	Правила игры. Техника передвижений остановок, прыжков. Тактика индивидуальной защиты и индивидуального нападения.	Уметь «отвечать»за своего игрока	текущий	Пробежать в медленном темпе14 минут	март
76	1	«Стритбол»	комплекс ный	Правила игры. Техника передвижений остановок, прыжков. Тактика командной защиты и командного нападения.	Уметь подстраховывать	текущий	Выполнить подтягивани е на перекладине	март
77	1	«Стритбол»	образоват ельно- трениров очный	Оценка технико-тактического действия игрока.	Уметь читать игру	текущий	Выполнить комплекс ОФП с собственным весом	март
				Кроссовая подготовка	ı (10 4)			

78	1	Преодоление препятствий	изучение нового материал а.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.	Уметь преодолевать препятствия.	фронтальн ый опрос	Выполнить поднимание туловища за 1 м	апрель
79	1	Преодоление препятствий	комплекс ны	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивные игры.	Уметь преодолевать препятствия	текущий	Выполнить бег с ускорениями по 15 м	апрель
80	1	Смешенное передвижение.	комплекс ный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4500 метров – юноши, до 3000 метров – девочки. Спортивные игры.	Уметь распределять силы .	текущий	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Апрель
81	1	Смешенное передвижение.	образоват ельно- трениров очный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5000 метров – юноши, до 3000 метров – девочки. Спортивные игры.	Уметь распределять силы	предварите льный	Пробежать в медленном темпе10 минут по пересечённо й местности	апрель
82	1	Переменный бег.	комплекс ный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 13 минут. Спортивные игры.	Уметь распределять силы	текущий	Пробежать в медленном темпе12 минут по пересечённо й местности	апрель

83	1	Переменный бег.	комплекс ный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 13 минут.	Уметь распределять силы	текущий	Пробежать в медленном темпе14 минут по пересечённо й местности	Апрель
84	1	Бег в равномерном темпе 15 мин.	образоват ельно- трениров очный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.	Уметь распределять силы	предварите льный	Повторить теорию прыжков с разбега в длину	Апрель
85	1	Бег в равномерном темпе.	комплекс ный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.	Уметь распределять силы	текущий	Выполнить подтягивани е на перекладине 11 раз	апрель
86	1	Преодоление полосы препятствий.	образоват ельно- трениров очный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 2000 метров — на результат.	Уметь распределять силы	учетный	Выполнить поднимание туловища за 1 м	апрель
87	1	Гладкий бег	комплекс ный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Уметь преодолевать препятств		Пробежать в медленном темпе 10 минут	апрель

Легкая атлетика (15ч)

88	1	Спринтерский бег	изучение нового материал а	ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать стартовый разгон		Пробежать в медленном темпе 12 минут	апрель
89	1	Спринтерский бег	комплекс ный	. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон	текущий	Пробежать в медленном темпе 14 минут	Апрель
90	1	Низкий старт.	образоват ельно- трениров очный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 10 — до 15 метров. (оценка техники) Бег со старта в гору 2 -3 х 20 — 30 метров.	Уметь демонстрировать низкий старт	предварите льный	Выполнить подтягивани е на перекладине 11 раз	Апрель
91	1	Низкий старт.	образоват ельно- трениров очный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Бег 100 метров (учет результата)	Уметь демонстрировать низкий старт	текущий	Выполнить прыжки в длину с места 4 подхода	Май
92	1	Финальное усилие. Эстафеты.	комплекс ный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Уметь демонстрировать финальное усилие	текущий	Выполнить поднимание туловища за 1 м	Май

93	1	Финальное усилие. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега.	комплекс ный	Бег с ускорен – 40 метров. длину с разбоноги» и «прог	движении. беговые упражнием 2 – 3 серии Эстафеты. Прызега способом «снувшись»	по 20 жок в огнув	Уметь демонстрировать финальное усилие	текущий	Метать 150 гр. Мяч на дальность	Май
94	1	Эстафеты. Прыжок в длинус разбега.	комплекс ный	Бег со старта 30 – 60 метро в длину с «согнув	движении. беговые упражн с гандикапом 1 в. Эстафеты. Пр разбега спос ноги» ь»(совершенство	-2 х рыжок собом и	Уметь пробегать с максимальной скоростью	предварите льный	Метать 150 гр. Мяч на дальность	Май
95	1	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	образоват ельно- трениров очный	Бег на м подниманием руками о ст среднем темп сек. Бег от 200	бедра и оп генку. Выполня е сериями по 10	соким порой нть в 0 – 20	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Метать 150 гр. Мяч на дальность	Май
96	1	Эстафетный бег	образоват ельно- трениров очный	ОРУ.СБУ. эстафетной га способами. Рафильмы, сни методике Передача эста на месте, в хо и беге в умере Подтягивани	Техника перепалочки различамки по техни эстафетного палочки одьбе, в беге тренном темпе.	ными ющие ике и бега. стоя усцой ине в		текущий	Пробежать в медленном темпе12 минут по пересечённо й местности	Май

97	1	Эстафетный бег	комплекс ный	способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробеганием коротких отрезков. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с	Уметь передавать эстафетную палочку	текущий	Пробежать в медленном темпе14 минут по пересечённо й местности	Май
98	1	Метание гранаты.	изучение нового материал а.	участием двух и более команд. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши — до 2 кг, девушки — до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание гранаты на технику с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Пробежать в медленном темпе15 минут по пересечённо й местности	Май
99	1	Метание гранаты	комплекс ный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Челночный бег — на результат . Метание гранаты с 4 — 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать фин. усилие.	текущий	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Май

100	1	Метание	образоват	ОРУ для рук и плечевого пояса в	Уметь			
		гранаты	ельно-	ходьбе. СУ. Специальные беговые	демонстрировать			
			трениров	упражнения. Прыжковые	целостность броска			
			очный	упражнения, выполняемые			Выполнить	Май
				сериями (с ноги на ногу, толкаясь		предварите	_	
				вверх; то же но через набивные		льны	ускорениями	
				мячи, расставленные низкие		*151151	по 20 м	
				барьеры; то же, но на скамью				
				высотой 20 -40 см). Метание				
				гранаты 500 гр (д), 700гр (ю) с 4 –				
101	1			5 шагов разбега на дальность.	***			
101	1	Разновидности	комплекс	Комплекс с набивными мячами (до	Уметь			
		прыжков	ный	1 кг). Специальные беговые	1			Max
				упражнения. Прыжок через 2 или 4	технику прыжков		Выполнить	Май
				шага (серийное выполнение отталкивания); повторное		TOTAL TITLE	бег с	
				отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной		текущий	ускорениями	
				ноге, делая активный мах другой;			по 20 м	
				тест: подъем туловища из				
				положения лежа				
102	1	Разновидности		Комплекс с набивными мячами (до	Уметь выполнять	текущий		Май
102	1	прыжков		1 кг). Специальные беговые		Текущии		141411
		прыжков		упражнения. Прыжок через 2 или 4	1 1 2		_	
				шага (серийное выполнение			Заниматься	
				отталкивания); повторное		ОФП каникула	ОФП на	
				подпрыгивание и прыжки на одной			каникулах	
				ноге, делая активный мах другой				
				;тест: прыжок в длину с места				

№ ypo ĸa	кол-во часов	Тема урока	Вид урока	Содержание урока	Планируемы е результаты	Вид контро ля	Домашнее зада	ние	Дата пров еден ия
				Легкая атлетика(17ч)					
1.	1	Вводный инструктаж по охране труда. Причины травматизма	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Основные причины травматизма на занятиях л/атлетикой	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	Фронтал	Повторить инструктаж охране труда	по	Сент
2		Низкий старт и стартовый разгон	образоват ельно- трениров очный	Повторить цель усовершенствования низкий старт и разгон . Учить эстафетному бегу с передачей палочки сверху . Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (60 м)	Уметь пробегать с максимальной скоростью.	Предвар ительны й	Пробежать медленном то 10 минут	в	Сент
3	1	Низкий старт	комплекс ный	Провести низкий старт с преследованием (3-4 раза) до 20 м . Закрепить технику эстафетного бега с передачей палочки сверху . Бег 8-10 мин. Без учета времени	Уметь демонстриров ать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущи й	Пробежать медленном то 12 минут	в	Сент
4	1	Низкий старт	образоват ельно- трениров очный	Провести учёт бега на 100 м . Совершенствовать технику прыжка в длину с места . Повторить технику метания гранаты с места и разбега . Повторить технику передачи эстафеты изученным способом . Провести бег до 8 мин с 2-3 ускорениями до 80 м .	Уметь демонстриров ать технику низкого старта	Предвар ительны й	Пробежать медленном то 14 минут	в	Сент

5	1	Техника передачи эстафетной палочки сверху	комплекс ный	Совершенствовать технику прыжка в длину с места и метание гранаты . Проверить на оценку технику передачи эстафетной палочки .Провести бег в медленном темпе 9 мин с 2-3 ускорениями до 80 метров .	Уметь демонстриров ать технику передачи эстафетной палочки	Предвар ительны й	Пробежать в медленном темпе 16 минут	Сент ябрь
6	1	Метание гранаты на технику и дальность.	образоват ельно- трениров очный	Провести упражнения в парах на сопротивление Провести учёт освоения метания грананы 500 грамм(д) и 700 грамм(ю) на технику и дальность. Провести бег в медленном темпе до 10 мин с ускорениями.	Уметь демонстриров ать финальное усилие в метании гранаты	Предвар ительны й	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Сент
7	1	Прыжки в длину с места	образоват ельно- трениров очный	Провести учёт прыжка в длину с места . Провести бег в медленном темпе 11 мин с ускорением 2-3 до 80 метров .	Уметь преодолевать длинные дистанции с ускорениями.	Предвар ительны й	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Сент ябрь
8	1	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. Ускорения до 100 метров.	Уметь стартовать из разных исходных положений.	предвар ительны й	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Сент
9	1	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости	образоват ельно- трениров очный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Бег 400 м на результат.	Уметь удерживать технику во время бега на средние дистанции.	предвар ительны й	Метать 150 гр. Мяч на дальность	Сент ябрь 16- 20
10	1	Бег 100м. Развитие скоростной выносливости	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Повторное пробегание отрезков 60 – 100 м. чередование с ходьбой 50м. Развитие скоростной выносливости . Олимпийские игры в Сочи .	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	текущи й	Метать 150 гр. Мяч на дальность	Сент ябрь 23- 27

11	1	Прыжки и многоскоки. Развитие скоростносиловых способностей.	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Развитие скоростно-силовых способностей. Вставание в сед из положения лежа за 1 мин.	Уметь выполнять разнообразны е многоскоки и прыжки.	текущи й	Метать 150 гр. Мяч на дальность	Сент ябрь 23- 27
12	1	Бег на 3000 м (юноши), 2000 (девушки)	образоват ельно- трениров очный	Провести ОРУ в парах на сопротивление .провести бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)	Уметь преодолевать утомление в беге на длинные дистанции.	текущи й	Выполнить поднимание туловища за 1 м	Сент ябрь 23- 27
13	1	Прыжок в длину с разбега	комплекс ный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Провести бег с ускорениями до 50-60 м 3-4 повторения .Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой (девушки).	Уметь демонстриров ать технику в целом.	текущи й	Повторить теорию прыжков с разбега	Октя брь
14	1	Техника прыжка. Развитие силовых способностей и прыгучести.	образоват ельно- трениров очный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега — доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места — на результат.	Уметь демонстриров ать технику прыжка в длину с места.	предвар ительны й	Выполнить прыжки через скакалку 3 подхода по100 раз	Октя брь

15		Полоса препятствий	комплекс ный	Повторить специальные беговые упражнения. Прохождение полосы препятствий из 7-9 препятствий.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	предвар ительны й	Выполнить прыжки в длину с места 3 подхода	Октя брь
16		Подтягивание на перекладине.	образоват ельно- трениров очный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении .Подтягивание на перекладине -на результат . Игра.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущи	Выполнить прыжки в длину с места 4 подхода	Октя брь
17	1	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	образоват ельно- трениров очный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Гладкий бег по стадиону. 1500 м(д) 2000 м (ю) на результат.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	предвар ительны й	Выполнить прыжки в длину с места 4 подхода	Сент
	1			Кроссовая подготовка	а (10 ч)			
18	1	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5000 метров (мальчики), до 3000 метров (девочки). Спортивные игры.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	текущи й	Прыжки с разбега в длину	Октя брь 7-11
19	1	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	образоват ельно- трениров очный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 13 минут. Подтягивание в висе на результат. Спортивные игры.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	предвар ительны й	Выполнить подтягивание на перекладине до 12 раз 2 подхода	Октя брь 7-11

20	1	Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 13 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Уметь выполнять корректировк у техники бега	текущи й	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа три подхода	Октя брь 14- 18
21	1	Преодоление препятствий	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 14 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием. Спортивные игры.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции		Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа три подхода	Октя брь
22	1	Преодоление препятствий	комплекс ны	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	текущи й	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Октя брь
23	1	Переменный бег	образоват ельно- трениров очный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Наклон из положения стоя на результат.	Уметь демонстриров ать физические кондиции.	предвар ительны й	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Октя брь
24	1	Переменный бег	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ.150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Спортивные игры	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	текущи й	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Октя брь

25	1	Гладкий бег	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 4000 м (юноши) и девочки 3000 - без учета времени. История отечественного спорта.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	текущи й	Выполнить поднимание туловища за 1 м	Октя брь
26		Бег в равномерном темпе.	комплекс ный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Демонстриров ать технику гладкого бега по стадиону.		Выполнить прыжки через скакалку 3 подхода по100 раз	Октя брь
27		Бег в равномерном темпе.	комплекс	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстриров ать физические кондиции	текущи й	Выполнить прыжки через скакалку 3 подхода по100 раз	Октя брь
				Спортивные игры Баскетбол (9	ч)			
28	1	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	обучение	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча.игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущи й	Выполнить прыжки в длину с места 3 подхода	Нояб рь
29	1	Ловля и передача мяча.	комплекс ный	Ловля и передача мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	текущи й	Выполнить ловлю и передачу мяча	Нояб рь

30	1	. Ловля и передача мяча	комплекс ный	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра « Борьба за мяч	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	текущи й	Выполнить ловлю и передачу мяча	Нояб рь
31	1	Ведение мяча	обучение	Бег с ускорением по сигналу. ОРУ. остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча, с мячом; освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой; игра «Борьба за мяч» Ведение мяча с сопротивлением защитника	Уметь демонстриров ать технику ведения мяча.	текущи й	Выполнить ведение мяча 4 минуты	Нояб рь
32	1	Ведение мяча (совершенство вание техники)	комплекс ный	Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте. Продолжать движение. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Уметь демонстриров ать технику ведения мяча.	текущи й	Выполнить ведение мяча 4 минуты	Нояб рь
33	1	Ведение мяча	образоват ельно- трениров очный	Контроль мяча против 2-3 игроков (оценка техники) Двусторонняя игра по упрощенным правилам	Уметь демонстриров ать технику ведения мяча.	предвар ительны	Выполнить ведение мяча 4 минуты	Нояб рь

34	1	Бросок мяча в корзину	изучение нового материал	Варианты техники бросков с места и в движении: одной без поддержки и с поддержкой. Учебная игра в стритбол.	Уметь выполнять броски мяча	текущи й	Повторить технику броска мяча	Нояб рь
			a		одной и двумя с места			
35	1	Тактика игры	комплекс ный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра по основным правилам.	Уметь нападать быстрым прорывом	текущи й	Выполнить броски мяча в корзину на технику	Нояб рь
36	1	Тактика игры	образоват ельно- трениров очный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте — передача — ловля в движении — бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Тактика защиты против игрока с мячом и без(оценка) Учебная игра с привлечением к судейству учащихся	Уметь защищатся против игрока с мячом и без мяча		Выполнить ведение мяча 4 минуты	Нояб рь
				Волейбол (12 часов)				
37	1	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	комплекс ный	Передвижения в стойке , остановки и повороты. Комбинации из основных элементов	уметь Перемещаться в стойке		Повторить правила волейбола	Нояб рь
38	1	Прием и передача мяча.	комплекс ный	Техника приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте. (Закрепление)	Уметь передавать мячи в стойке	текущи й	Повторить правила волейбола	Дека брь

39	1	Прием и	образоват	Техника приема и передачи мяча в	Уметь			
		передача мяча.	ельно- трениров очный	опорном положении, в прыжке, передача назад.(оценка) Передачи различные по расстоянию и высоте.(Совершенствование)	выполнять передачу мяча	предвар ительны й	Пробежать в медленном темпе 10 минут	Дека брь
40	1	Прием и передача мяча	комплекс ный	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Уметь выполнять прием и передачу мяча снизу	текущи й	Пробежать в медленном темпе 12 минут	Дека брь
41	1	Прием и передача мяча	образоват ельно- трениров очный	Прием мяча снизу двумя руками(оценка техники)	Уметь выполнять прием и передачу мяча.	текущей	Пробежать в медленном темпе 14 минут	Дека брь
42	1	Подача мяча.	изучение нового материал а	Техника прямой верхней подачи.	Уметь выполнять подачу	текущи й	Выполнить поднимание туловища за 1 м	Дека брь
43	1	Подача мяча.	комплекс ный	Прямая верхняя подача.(закрепление) Взаимодействие игроков (учебная игра)	Уметь выполнять подачу	текущи й	Выполнить подтягивание на перекладине до 12 раз 2 подхода	Дека брь
44	1	Подача мяча.	образоват ельно- трениров очный	Прямая верхняя подача(оценка) Прямой нападающий удар, (закрепление техники) Учебная игра	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.	текущи й	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа три подхода	Дека брь
45	1	Нападающий удар	комплекс ный	Прямой нападающий удар(совершенствование Учебная игра	Уметь выполнять нападающий удар.	текущи й	Выполнить прыжки в длину с места 3 подхода	Дека брь

46	1	Нападающий удар Блокирование.	комплекс ный	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов(одиночное, вдвоем), страховка	Уметь выполнять нападающий удар.		Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики	Дека брь 16- 20
47	1	Нападающий удар Блокирование.	комплекс ный	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов(одиночное, вдвоем), страховка	Уметь выполнять нападающий удар.	текущи й	Выполнить прыжки через скакалку 3 подхода по100 раэ	Дека брь 23- 27
48	1	Тактика игры	образоват ельно- трениров очный	Тактика игры в нападении и защите : индивидуальные, групповые и командные действия (оценка)	Уметь играть тактически	текущи й	Выполнить комплекс упражнений на развитие силы	Дека брь 23- 27
				Гимнастика (13 часов)				
49	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры.	изучение нового материал а	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Девочки: учить равновесию на одной ноге, выпаду вперёд и кувырку вперёд группировке, седу углом на бревне (высота 110 см). Юноши: учить лазанью на канатах и из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись.	Уметь выполнять строевые упражнения.	текущи й	Выполнить комплекс упражнений на развитие ловкости	янва рь

50	1	Атлетическая гимнастика	комплекс ный	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью. Занятие в тренажерном зале.	Уметь выполнять упр. максим.интен сивности	текущи й	Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости	янва рь
51	1	Гимнастика с основами акробатики	комплекс ный	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (Ю), стойка на лопатках (д)	Уметь выполнять кувырки и стойки	предвар ительны й	Выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты	янва рь
52	1	Гимнастика с основами акробатики	комплекс ный	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Уметь выполнять акробатически е элементы.	Предвар ительны й	Выполнить комплекс упражнений на развитие координации	янва рь
53	1	Гимнастика с основами акробатики	комплекс ный	Темповой переворот боком «колесо», два переворота	Уметь выполнять акробатически е элементы.	Учётны й	Пробежать в медленном темпе 10 минут	янва рь
54	1	Гимнастика с основами акробатики	образоват ельно- трениров очный	Комбинация из ранее изученных элементов	.Уметь выполнять акробатически е элементы.	предвар ительны й	Пробежать в медленном темпе 12 минут	янва рь
55	1	Атлетическая гимнастика	комплекс ный	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью. Занятие в тренажерном зале.	Уметь выполнять упр. максим.интен сивности	текущи й	Пробежать в медленном темпе 14минут	янва рь
56	1	Атлетическая гимнастика	комплекс ный	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	Уметь выполнять упр. максим.интен сивности	текущи й	Пробежать в медленном темпе 16минут	янва рь
57	1	Атлетическая гимнастика	образоват ельно- трениров очный	Круговая тренировка с использованием гантелей и тренажеров(индивидуальный подход)	Уметь выполнять упр. максим. Инт.	текущи й	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	янва рь

58	1	Опорные прыжки .	комплекс ный	Повторить строевые упражнения с целью чёткого исполнения провести ОРУ на гимнастических скамейках проверить на оценку: юноши — переворот в упор на низкой перекладине, девочки — вис согнувшись на низкой жерди . Закрепить технику пройденных упражнений . Учить	Уметь выполнять опорные прыжки	Предвар ительны й	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	февр
				технику опорного прыжка: мальчики согнув ног через козла в длину (высота 150 см), девочки боком через коня (высота 110 см).				
59	1	Опорные прыжки .	образоват ельно- трениров очный	Повторить упражнения на гимнастических скамейках .Проверить на оценку: мальчики — соскок назад из размахивания на высокой перекладине , девочки — вис прогнувшись на низкой жерди и брусьев (с помощью) .Повторить пройденные упражнения на перекладине (Юноши) и брусьях (девочки) , закрепить технику опорных прыжков .	Уметь выполнять опорные прыжки	Предвар ительны й	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	февр
60	1	Опорные прыжки.	комплекс ный	Провести преодоление гимнастической полосы препятствий отдельно из 3-4 снарядов для мальчиков и девочек .Проверить на оценку: Юноши — переворот в упор на высокой перекладине ,Девочки — из виса на под коленках со скока в упор присев . Совершенствовать технику опорных прыжков. КУ преодолений — 5 препятствий в зале .	Уметь выполнять опорные прыжки	Текущи й	Выполнить поднимание туловища за 1 м	февр

61	1	Опорный прыжок	образоват ельно- трениров очный	Повторить преодоление гимнастической полосы препятствий отдельно из 3-4 снарядов для мальчиков и девочек. Провести тренировку по подтягиваниям — мальчики и подниманию туловища — девочки. Провести учёт по технике выполнения опорного прыжка:Юноши— согнув ноги через козла в длину (высота 115 см) девочки — боком через коня (высота 110 см)	Уметь выполнять опорные прыжки	Предвар ительны й	Выполнить прыжки в длину с места 3 подхода	февр
				Спортивные игры волейбол (12	ч)			
62	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.	вводный	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».	Перемещения в стойке	Фронта льный опрос	Выполнить подтягивание на перекладине до 12 раз 2 подхода	февр
63	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	комплекс ный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнутбь, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Перемещения в стойке	текущи й	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа три подхода	февр

	T .							
64	1	Прием и	J	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных	Уметь	текущи		
		передача мяча	нового	элементов техники передвижений. Из	ВЫПОЛНЯТЬ	й		
		сверху двумя	материал	упора стоя у стены одновременное и	передачу мяча			
		руками.	a	попеременное сгибание и разгибание	над собой.			февр
				рук. Имитация передачи мяча на месте и	Корректировк			аль
				после перемещения двумя руками;	а техники			
				освоение расположения кистей и	выполнения		Выполнить прыжки	
				пальцев рук на мяче; передача мяча над	упражнений.		через скакалку 3	
				собой, в стену, на месте. В парах:			подхода по120 раэ	
				передача мяча летящего с различной				
				высоты. Передача через сетку. 2-3				
				передачи над собой и передача партнеру.				
				Выполнение заданий с использованием				
				подвижных игр « Мяч среднему»,				
				«вызов номеров» с верхней передачей.				
65	1	Прием и	комплекс	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных		текущи		
		передача мяча	ный	элементов техники передвижений. Из	Уметь	й		
		сверху двумя		упора стоя у стены одновременное и	выполнять			
		руками.		попеременное сгибание и разгибание	прием и			Фев
				рук. Имитация передачи мяча на месте и	передачу			раль
				после перемещения двумя руками;	мяча.			
				освоение расположения кистей и			Выполнить прыжки	
				пальцев рук на мяче; передача мяча над			через скакалку 3	
				собой, в стену, на месте. В парах:			подхода по120 раз	
				передача мяча летящего с различной				
				высоты. Передача через сетку. 2-3				
				передачи над собой и передача партнеру.				
				Выполнение заданий с использованием				
				подвижных игр « Мяч среднему»,				
				«вызов номеров» с верхней передачей.				

	1	П	<u></u>	СУП	3.7	П	1	
66	1	Прием и	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Уметь	Предвар		
		передача мяча		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных	выполнять	ительны		
		сверху двумя		элементов техники перемещений. Из	прием и	й.		
		руками.	очный	упора стоя у стены одновременное и	передачу мяча			
				попеременное сгибание и разгибание				февр
				рук. Имитация передачи мяча на месте и				аль
				после перемещения двумя руками;			Выполнить	
				освоение расположения кистей и			комплекс	
				пальцев рук на мяче; передача мяча над			упражнений на	
				собой, в стену, на месте. В парах:			развитие силы	
				передача мяча летящего с различной				
				высоты. Передача через сетку. 2-3				
				передачи над собой и передача				
				партнеру. Выполнение заданий с				
				использованием подвижных игр « Мяч				
				среднему», «вызов номеров» с верхней				
				передачей.				
67	1	Прием мяча	изучение	Стойка игрока. Перемещение в стойке.				
		снизу над	-	ОРУ. Способ соединение кистей при	Уметь			
		собой.	материал	приеме снизу. Соединить и разъединить	выполнять			
			a	5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча	передачи			
				на месте. Движение рук выполняется за	снизу над		-	февр
				счет разгибания ног. В парах: партнер	собой.		Выполнить	аль
				бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием	C CCCII.		комплекс	
				мяча снизу партнером. У стены:			упражнений на	
				отбивание мяча снизу (10 раз подряд).			развитие ловкости	
				Прием мяча снизу над собой на месте.				
				Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и				
				самостоятельно стоя у стены: прием				
				, ,				
				мяча снизу и передача партнеру сверху				
				двумя руками. Эстафеты.				

C O	1	П		СУП				
68		Передача мяча с низу.	ный	Стойка игрока. Перемещение в стойке Способ соединение кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 — 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.	Уметь выполнять передачи снизу над собой.		Выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты	февр
69	1	Нижняя прямая подача мяча	комплекс ный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 — 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини — волейбола.	Уметь выполнять нижнею прямую подачу.	текущи й	Выполнить комплекс упражнений на развитие координации	февр
70	1	Нижняя прямая подача мяча	образоват ельно- трениров очный	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 — 6 м. то же но, с лицевой линии.(оценка техники) Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини — волейбола.	Уметь выполнять нижнею прямую подачу.	текущи й	Пробежать в медленном темпе 12минут	март

71	1	Прямой нападающий удар.	комплекс	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь выполнять нападающий удар.	текущи й	Пробежать в медленном темпе 12минут	март
72		Прямой нападающий удар.	образоват ельно- трениров очный	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. (оценка техники) Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь выполнять нападающий удар.	текущи й	Пробежать в медленном темпе 14минут	март
73	1	Тактика игры.	комплекс ный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по основным правилам волейбола.	Уметь выполнять тактическое действие.	текущи й	Выполнить бег с ускорениями 3/30м 3 раза	март
				Спортивные игры «Стритбол» (4	ч)			
74	1	«Стритбол»	комплекс ный	Правила игры. Техника передвижений остановок. Прыжков.	Уметь быстро передвигаться	текущи й	Выполнить бег с ускорениями 3/30м 3 раза	март

75	1	«Стритбол»	комплекс ный	Правила игры. Техника передвижений остановок, прыжков. Тактика индивидуальной защиты и индивидуального нападения.	Уметь «отвечать»за своего игрока	текущи й	Выполнить бег с ускорениями 3/30м 3 раза	март
76	1	«Стритбол»	комплекс ный	Правила игры. Техника передвижений остановок, прыжков. Тактика командной защиты и командного нападения.	остановок, прыжков. Тактика командной подстраховыв текущи п ващиты и командного нападения. ать й п		Выполнить подтягивание на перекладине до 12 раз 2 подхода	март
77	1	«Стритбол»	образоват ельно- трениров очный	Оценка технико-тактического действия игрока.	Уметь читать игру	Текущи й	Выполнить прыжки в длину с места 3 подхода	март
				Кроссовая подготовка (10ч)				
78	1	Преодоление препятствий	урок- закрепле ния изученнн ого материал а	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.	Уметь преодолевать препятствия.	Фронта льный опрос	Выполнить прыжки в длину с места 3 подхода	апре
79	1	Преодоление препятствий	комплекс ны	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивные игры.	Уметь преодолевать препятствия	Текущи й	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа три подхода	апре ль
80	1	Смешенное передвижение.	комплекс ный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4500 метров — юноши, до 3000 метров — девочки. Спортивные игры.	Уметь распределять силы .	Текущи й	Выполнить прыжки через скакалку 3 подхода по120 раз	Апр ель

81	1	Смешенное передвижение.	образоват ельно- трениров очный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5000 метров — юноши, до 3000 метров — девочки. Спортивные игры.	Уметь распределять силы	предвар ительны й	Выполнить комплекс упражнений на развитие силы	апре ль
82	1	Переменный бег.	комплекс ный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 13 минут. Спортивные игры.	Уметь распределять силы	Текущи й	Выполнить комплекс упражнений на развитие ловкости	апре ль
83	1	Переменный бег.	комплекс ный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег — 13 минут.	Уметь распределять силы	Текущи	Выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты	Апр
84	1	Бег в равномерном темпе 15 мин.	образоват ельно- трениров очный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.	Уметь распределять силы	Предвар ительны й	Выполнить комплекс упражнений на развитие координации	Апр ель
85	1	Бег в равномерном темпе.	комплекс ный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.	Уметь распределять силы	Текущи й	Пробежать в равномерном темпе до 10 минут	апре
86	1	Преодоление полосы препятствий.	образоват ельно- трениров очный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 2000 метров — на результат.	Уметь распределять силы	учетный	Пробежать в равномерном темпе до 12 минут	апре ль

87	1	Гладкий бег	комплекс ный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Уметь преодолевать препятствия		Пробежать в равномерном темпе до 14 минут	апре
				Легкая атлетика (15ч)				
88	1	Спринтерский бег	изучение нового материал а	ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстриров ать стартовый разгон		Пробежать в равномерном темпе до 16 минут	апре
89	1	Спринтерский бег	комплекс ный	. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстриров ать Стартовый разгон	текущи й	Выполнить бег с ускорениями 3/40м 3 раза	Апр
90	1	Низкий старт.	образоват ельно- трениров очный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. (оценка техники) Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстриров ать низкий старт	предвар ительны й	Выполнить бег с ускорениями 3/40м 3 раза	Апр ель
91	1	Низкий старт.	образоват ельно- трениров очный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 — до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 — 30 метров. Бег 100 метров (учет результата)	Уметь демонстриров ать низкий старт	текущи й	Выполнить бег с ускорениями 3/40м 3 раза	Май
92	1	Финальное усилие. Эстафеты.	комплекс ный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Уметь демонстриров ать финальное усилие	текущи й	Выполнить поднимание туловища за 1 м	Май

93	1	Финальное усилие. Эстафеты. Прыжок в длинус разбега.	комплекс ный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 — 3 серии по 20 — 40 метров. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	Уметь демонстриров ать финальное усилие	текущи й	Выполнить прыжки в длину с места 3 подхода	Май
94	1	Эстафеты. Прыжок в длинус разбега.	комплекс ный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 — 60 метров. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись» (совершенствование техники)	Уметь пробегать с максимальной скоростью	Предвар ительны й	Выполнить прыжки с разбега в длину	Май
95	1	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	образоват ельно- трениров очный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Прыжок в длину с разбега. (учет результата)	Уметь демонстриров ать физические кондиции	Текущи	Выполнить подтягивание на перекладине до 12 раз 2 подхода	Май
96	1	Эстафетный бег	образоват ельно- трениров очный	ОРУ.СБУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе. Подтягивание на перекладине в висе (ю), нв висе лежа (д)-учет	Уметь передавать эстафетную палочку	текущи й	Выполнить метание 150 гр. Мяча на точность	Май

97	1	Эстафетный бег	комплекс ный	ОРУ.СБУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробеганием коротких отрезков. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд.	Уметь передавать эстафетную палочку	текущи й	Выполнить метание 150 гр. Мяча на дальность	Май
98	1	Метание гранаты.	изучение нового материал а.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши — до 2 кг, девушки — до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание гранаты на технику с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.	Уметь демонстриров ать отведение руки для замаха.	текущи й	Выполнить метание 150 гр. Мяча на дальность	Май
99	1	Метание гранаты	комплекс ный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег — на результат . Метание гранаты с 4 — 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстриров ать фин. усилие.	текущи й	Выполнить метание 150 гр. Мяча на дальность	Май
100	1	Метание гранаты	образоват ельно- трениров очный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание гранаты 500 гр (д), 700гр (ю) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстриров ать целостность броска	предвар ительны	Выполнить подтягивание на перекладине различными способами	Май

101	1	Разновидности	комплекс	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).	Уметь			
		прыжков	ный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное		текущи й	Выполнить бег с	
				выполнение отталкивания); повторное			ускорениями 3/100м 3 раза	Май
				подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; тест:				
				подъем туловища из положения лежа				
102	1	Разновидности		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).	Уметь	текущи	Повторить технику	
		прыжков		Специальные беговые упражнения.	выполнять	й	безопасности при	Май
				Прыжок через 2 или 4 шага (серийное	прыжок в		плавании на	
				выполнение отталкивания); повторное	длину с места.		открытых водоёмах	
				подпрыгивание и прыжки на одной ноге,			Выполнить бег с	
				делая активный мах другой ;тест:			ускорениями 3/40м	
				прыжок в длину с места			3 раза	

Дополнительная литература для учителя.

- 1.В.И. Лях, Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 класс-М. ФГОС/ Просвещение, 2020. https://catalog.prosv.ru/attachment/379f92b0-a3b0-11df-9228-0019b9f502d2.pdf, https://www.labirint.ru/books/447468/
- 2.Глейберман, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейберман.-М.: Физкультура и спорт, 2013. 264 с.
- 3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. М.: Арсенал образования, 2018. 393 с.
- 4. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. М.: Физкультура и спорт, 2018. 160 с.
- 5. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. М.: Спутник +, 2016. 104 с.
- 6. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. М.: Владос, 2016.–240 с.
- 7. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. М.: Русское слово учебник, 2018. 216 с.