Загваздин Сергей Александрович
Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
2022.08.30 10:45:04+05'00'

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»

«Рассмотрена»
на заседании МО
Протокол № 1
от 29.08.2022г

«Согласована»
Методист Ярославцева Ю.В.
от 29.08.2022 г

«Утверждена»
Приказом МАОУ СОШ №6
От 30.08.2022г. № 96-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

основного общего образования
10-11 класс
на 2022-2023 учебный год

Составил: Чухин Максим Владимирович
учитель физической культуры

г. Тобольск 2022г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»

«Рассмотрена»
на заседании МО
Протокол № 1
от 29.08.2022г

«Согласована»
Методист Ярославцева Ю.В.
от 29.08.2022 г

«Утверждена»
Приказом МАОУ СОШ №6
От 30.08.2022г. № 96-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

основного общего образования
10-11 класс
на 2022-2023 учебный год

Составил: Чухин Максим Владимирович
учитель физической культуры

г. Тобольск 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 10-11 **класса** для основного общего образования разработана с использованием нормативно-правовой базы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004г. №1089 « Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года №189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего. Среднего общего образования, на 2014-2015 учебный год (Приказ Министерства образования и науки РФ №253 от 31 марта 2014г.);
- Указ президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне»
- Базисный учебный план Министерства образования и науки Российской Федерации (приказ Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004г. №1312
- От 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- Примерные программы (по каждому предмету)
- Учебный план 10-11 классов МАОУ СОШ №6 на 2016-2017 учебный год

информационно-методических материалов:

Данная программа составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006г.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
5. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
6. закрепление потребности к регулярным занятиям физически ми упражнениями и избранным видом спорта;
7. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
9. Подготовка к сдаче норм «ГТО»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.9. Лыжная подготовка

10-11 классы**.** Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (ю.)	11 (ю.)	10 (Д.)	11 (д.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
1.5.	Лыжная подготовка	18	18	18	18
2	Вариативная часть	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
	Итого	102	102	102	102

В рабочей программе установлен 3 час по теме «Олимпийское движение».

№ урока	Тема урока
5	История, символика, девиз и ритуал Олимпийских игр
13	История возникновения современных Олимпийских игр
20	Россия в истории Олимпийских игр

29	Участие российских спортсменов - олимпийцев в развитий олимпийского движения в России и в мире
41	Международное олимпийское движение
49	Хронология Олимпийских игр
62	Олимпийский и профессиональный спорт
70	XXII Олимпийские игры в Москве
83	Олимпиада в Лондоне
95	Зимние Олимпийские игры в Сочи

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

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

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат

знания по данному учебному предмету.
(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Нормы комплекса «ГТО» v ступень (юноши и девушки 10 - 11 классов 16 - 17 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
6. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
7. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
8. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

Спортивный инвентарь.

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
2. Стандарт основного общего образования по физической культуре
3. Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)
4. Учебники по физической культуре
5. Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
6. Методические издания по физической культуре для учителей
7. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
8. Мячи баскетбольные
9. Стойки волейбольные универсальные
10. Сетка волейбольная

11. Мячи волейбольные
12. Мячи футбольные
13. Насос для накачивания мячей
14. Планка для прыжков в высоту
15. Стойки для прыжков в высоту
16. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
17. Обручи гимнастические
18. Скакалки гимнастические
19. Мячи набивные (1 кг, 2кг, 3 кг)
20. Маты гимнастические
21. Скамейка гимнастическая жесткая
22. Стенка гимнастическая
23. Канат для лазания, с механизмом крепления
24. Козел гимнастический
25. Бревно гимнастическое напольное

Тематическое планирование 10 класс (юноши)

Тема урока	Тип и номер урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
						план	факт
Легкая атлетика 11 часов							
Спринтерский бег(5 ч) Подготовка к сдаче норм «ГТО»	Изучение нового материала 1	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Упр. на развитие скоростно-силовых качеств		
	Совершенствования 2	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Упр. на развитие скоростно-силовых качеств		
	Совершенствования 3	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эста-	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Упр. на развитие скоростно-силовых качеств, силу ног		
	Совершенствования 4						

		фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств					
	Учетный 5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей **История, символика, девиз и ритуал Олимпийских игр**	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с.	Упр.на развитие скоростных качеств, силу ног		
Прыжок в длину (3 ч) Подготовка к сдаче норм «ГТО»	Изучение нового материала 6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Упр.на развитие скоростно-силовых качеств, силу ног		
	Комплексный 7						
	Учетный 8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростносиловых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см	Упр. на развитие скоростно-силовых качеств		
Метание мяча и гранаты (3 ч) Подготовка	Комплексный 9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Упр.на силу ног и рук		

к сдаче норм «ГТО»		Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча					
	Комплексный 10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Упр.на силу ног и рук		
	Учетный 11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Упр. на силу ног и рук		
Спортивные игры 21 час							
Волейбол (21 ч)	Комплексный 12	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на силу рук на развитие координационных качеств		
	Совершенствования	Комбинации из	Уметь: выполнять в игре	Текущий	Упр. на силу рук		

	13	передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей **История возникновения современных Олимпийских игр**	или игровой ситуации тактико-технические действия		на развитие координационных качеств		
	Совершенствования 14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на развитие координационных качеств, силу рук		
	Совершенствования 15						
	Совершенствования 16	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на силу рук на развитие координационных качеств		

		Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования 17	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных спо-собностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на силу рук на развитие координационных качеств		
	Совершенствования 18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Упр. на развитие координационных качеств, силу рук		

		удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования 19	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес- та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей **Россия в истории Олимпийских игр**	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на развитие координационных качеств, силу рук Упр. на развитие координационных качеств		
	Совершенствования 20						
	Совершенствования 21	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на силу рук на развитие координационных качеств		

		удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Комплексный 22	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Упр. на развитие координационных качеств, силу рук		
	Совершенствовани*я 23*						
	Совершенствования 24	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	*Текущий*	Упр. на развитие координационных качеств, силу рук		
	Совершенствования 25						

		зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования 26	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че- рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на развитие координационных качеств, силу рук		
	Совершенствован*ия 27*						
	Совершенствования 28	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на силу рук на развитие координационных качеств		

		Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования 29	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. **Участие российских спортсменов - олимпийцев в развитий олимпийского движения в России и в мире**	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Упр. на силу рук на развитие координационных качеств		

	Совершенствования 30	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че- рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на силу рук на развитие координационных качеств		
	Совершенствования 31						
	Совершенствования 32	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на развитие координационных качеств, силу рук		

		координационных способностей					
Гимнастика 21 час							
Висы и упоры (11 ч) Подготовка к сдаче норм «ГТО»	Комбинированный 33	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса и рук		
	Совершенствования 34	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук		
	Совершенствования 35	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук		
	Совершенствования 36						
	Совершенствования 37	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук, ног		

		силы					
	Совершенствования 38	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук, ног		
	Совершенствования 39	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук, ног		
	Совершенствования 40	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук, ног		
	Совершенствования 41	Повороты в движении.	Уметь: выполнять строе-	Текущий			

		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в дви- жении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы. **Международное олимпийское движение**	вые приемы; выполнять элементы на перекладине		Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук, ног		
	Совершенствования 42						
	Учетный 43	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	Уметь: выполнять строе- вые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	«5» -11р.; «4» - 9 р.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 11 с.; «4» - 13 с.; «3» - 15 с.	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук, ног		
Акробатиче- ские упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования 44	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Упр. на силу ног Упр. на развитие координационных качеств		
	Совершенствования 45						
	Совершенствования 46	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Упр. на развитие координационных качеств		

		руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования 47	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук, ног		
	Совершенствования 48	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Упр. на развитие координационных качеств, силу ног		
	Совершенствования 49	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Упр. на развитие координационных качеств, силу ног		
	Совершенствования 50						
	Совершенствования 51						

		силовых качеств. **Хронология Олимпийских игр**					
	Совершенствования 52	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Упр. на развитие координационных качеств		
	Учетный 53	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Упр. на развитие координационных качеств и силу ног		
Лыжная подготовка 18 часов							
Лыжная подготовка (18 ч) Подготовка к сдаче норм «ГТО»	Изучение нового материала 54	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Упр. на силу рук		
	Совершенствования 55	Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Упр. на силу рук, ног		

		Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.					
	Совершенствования 56						
	Совершенствования 57	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Упр. на силу ног и рук		
	Совершенствования 58						
	Совершенствования 59	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Упр. на силу ног и рук		
	Совершенствования 60						
	Совершенствования 61						
	Совершенствования 62	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Упр. на силу рук и ног		
	Совершенствования 63						
	Совершенствования 64						

		Развитие скоростной выносливости. **Олимпийский и профессиональный спорт**					
	Совершенствования 65	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Упр. на силу рук и ног		
	Контрольный 66			Оценить технику выполнения отталкивание ногой в переходе через один шаг; преодоление встречного склона	Упр. на силу рук		
	Контрольный 67	Контрольный норматив на дистанции 5 км (классический ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	«5» - 26.00; «4» - 27.30; «3» - 29.30;	Упр. на силу рук, ног		
	Совершенствования 68	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Упр. на силу рук		
	Контрольный 69	Контрольный норматив на дистанции 5 км (коньковый ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	«5» - 23.00; «4» - 24.00; «3» - 25.30;	Упр. на силу рук, ног		
	Совершенствования	Выполнение перехода	Уметь выполнять	Текущий	Упр. на силу рук		

	70	со свободным движением рук. **XXII Олимпийские игры в Москве**	технику способов передвижения на лыжах				
	Контрольный 71	Контрольный норматив на дистанции 10 км (свободный ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Без учёта времени	Упр. на силу рук, ног		
Спортивные игры 21 час							
Баскетбол (21 ч)	Комбинированный 72	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей		
	Совершенствования 73	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей		

		качеств					
	Совершенствования 74	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук		
	Совершенствования 75						
	Совершенствования 76	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук		
	Совершенствования 77						
	Совершенствования 78	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук		

	Совершенствования 79	движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств					
	Комплексный 80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис- танции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук		
	Комплексный 81						
	Совершенствования 82	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2*1 х 2)*. Развитие скоро- стных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук		
	Комбинированный 83	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Оценка техники ведения мяча	Упр. на развитие координационных способностей,		

		Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ***(2*** х / х ***2)***. Развитие скоростных качеств. **Олимпиада в Лондоне**	действия		силу рук		
	Совершенствования 84	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Упр.на развитие координационных способностей, силу рук		
	Совершенствования 85						
	Совершенствования 86	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук и ног		

		средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств					
	Совершенствования 87	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со-противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук и ног		
	Совершенствовани*я 88*						
	Совершенствования 89	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр.на развитие координационных способностей, силу рук		

		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств					
	Совершенствования 90	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук		

		скоростных качеств					
	Совершенствования 91	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со-противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук		
	Совершенствования 92	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со-противлением. Бросок мяча в прыжке со	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук и ног		

		средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств					
Легкая атлетика 10 часов							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч) Подготовка к сдаче норм «ГТО»	Комплексный 93	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Упр. на развитие скоростных качеств		
	Комплексный 94	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Упр. на развитие скоростных качеств Упр. на развитие скоростных качеств, силу ног		
	Комплексный 95						
	Учетный 96	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с.	Упр. на развитие скоростных качеств		

		Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. **Зимние Олимпийские игры в Сочи**					
Метание мяча и гранаты (3 ч) Подготовка к сдаче норм «ГТО»	Комплексный 97	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Упр. на развитие скоростных качеств, силу ног		
	Комплексный 98	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Упр. на развитие скоростных качеств, силу ног		
	Комплексный 99	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Упр. на развитие скоростных качеств, силу ног		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный 100	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Упр. на развитие скоростно-силовых качеств		

		Развитие скоростно-силовых качеств					
	Комплексный 101	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Упр. на силу ног и рук		
	Комплексный 102	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	«5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с.	Упр. на силу ног и рук		

Тематическое планирование 11 класс (юноши)

Тема урока	Тип и номер урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
						план	факт
Легкая атлетика 11 часов							
Спринтерский бег (5 ч) Подготовка к сдаче норм «ГТО»	Вводный 1	Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-90.м).* Бег на результат *(30м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(100 м)*	Текущий	Упр. на развитие скоростно-силовых качеств		
	Комплексный 2	Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(100 м)*	Текущий	Упр. на развитие скоростно-силовых качеств		
	Комплексный 3	Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(100 м)*	Текущий	Упр. на развитие скоростно-силовых качеств, силу ног		
	Комплексный 4	Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(100 м)*	Текущий	Упр. на развитие скоростно-силовых качеств, силу ног		

	Учетный 5	Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. **История, символика, девиз и ритуал Олимпийских игр**	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(100 м)*	«5» - 13,1 с.; «4» - 13,5 с.; «3» - 14,3 с.	Упр.на развитие скоростных качеств, силу ног		
Прыжок в длину (3 ч) Подготовка к сдаче норм «ГТО»	Комплексный 6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	*Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Упр.на развитие скоростно-силовых качеств, силу ног		
	Комплексный 7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	*Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Упр. на развитие скоростно-силовых качеств		
	Учетный 8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» - 410 см	Упр. на развитие скоростно-силовых качеств		
Метание гранаты (3 ч) Подготовка к сдаче норм «ГТО»	Комплексный 9	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	*Уметь:* метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Упр.на силу ног и рук		

		соревнований по метанию					
	Комплексный 10	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка-честв. Правила соревнований по метанию	*Уметь:* метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Упр.на силу ног и рук		
	Учетный 11	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	*Уметь:* метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м	Упр. на силу ног и рук		
Спортивные игры 21 час							
Волейбол (21ч)	Комплексный 12	Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда-ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. **История возникновения современных Олимпийских игр**	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на силу рук на развитие координационных качеств		
	Комплексный 13						
	Совершенствования 14	Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда-ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на силу рук на развитие координационных качеств		
	Совершенствования 15						
	Совершенствования 16	Стойки и передвижения игроков. Верхняя	*Уметь:* выполнять тактико-технические	Текущий	Упр. на силу рук на развитие		

		передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	действия в игре		координационных качеств		
	Совершенствования 17	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на силу рук на развитие координационных качеств		
	Комплексный 18	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на силу рук на развитие координационных качеств		
	Комплексный 19	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационных качеств, силу рук		

		Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. **Россия в истории Олимпийских игр**					
	Комплексный 20						
	Комплексный 21	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на силу рук на развитие координационных качеств		
	Комплексный 22						
	Совершенствования 23						
	Совершенствования 24	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационных качеств, силу рук		
	Совершенствования 25						
	Совершенствования 26						

		способностей					
	Комплексный 27	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. **Участие российских спортсменов - олимпийцев в развитий олимпийского движения в России и в мире**	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча	Упр. на развитие координационных качеств, силу рук		
	Совершенствования 28						
	Совершенствования 29	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара	Упр. на силу рук на развитие координационных качеств		
	Совершенствования 30						

		координационных способностей					
	Совершенствования 31	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на силу рук на развитие координационных качеств Упр. на развитие координационных качеств, силу рук		
	Совершенствования 32						
Гимнастика 21 час							
Висы и упоры. Лазание (11ч) Подготовка к сдаче норм «ГТО»	Комплексный 33	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса и рук		
	Совершенствования 34	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие	*Уметь:* выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук		

		силы					
	Совершенствования 35	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	*Уметь:* выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук		
	Совершенствования 36	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук, ног		
	Совершенствования 37						
	Совершенствования 38	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	*Уметь:* выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук, ног		
	Совершенствования 39	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на	*Уметь:* выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук, ног		
	Совершенствования 40						

		перекладине. Развитие силы					
	Совершенствования 41	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. **Международное олимпийское движение**	*Уметь:* выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук, ног		
	Совершенствования 42						
	Учетный 43	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	*Уметь:* выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» -12 р.; «4» - 10 р.; «3» - 7 р. Лазание *(6 м):* «5» - 10 с.; «4» - 11 с.; «3» - 12 с.	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук, ног		
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный 44	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	*Уметь:* выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Упр. на силу ног		
	Совершенствования 45	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных	*Уметь:* выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Упр. на силу ног, координационных качеств		

	Совершенствования 46	способностей. Прыжок через коня					
	Совершенствования 47	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	*Уметь:* выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Упр. на развитие координационных качеств, силу ног		
	Совершенствования 48						
	Совершенствования 49	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. **Хронология Олимпийских игр**	*Уметь:* выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Упр. на развитие координационных качеств, силу ног		
	Совершенствования 50	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	*Уметь:* выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного пресса, рук, ног		
	Совершенствования 51	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный	*Уметь:* выполнять комбинацию из 5	Текущий	Упр. на развитие силы брюшного		

		кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	акробатических элементов, опорный прыжок через коня		пресса, рук, ног		
	Совершенствования 52						
	Учетный 53	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня	*Уметь:* выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения элементов	Упр. на развитие координационных качеств и силу ног		
Лыжная подготовка 18 часов							
Лыжная подготовка (18 ч) Подготовка к сдаче норм «ГТО»	Комбинированный 54	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного, одновременного одношажного и коньковых ходов.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Текущий	Упр. на силу рук		
	Комбинированный 55	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Обгон на лыжне. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Текущий	Упр. на силу рук, ног		
	Комбинированный	Попеременный	Уметь выполнять	Текущий	Упр. на силу рук,		

	56	четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Совершенствование одновременного одношажного конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	технику способов передвижения на лыжах		ног		
	Комбинированный 57	Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Распределение силы на всю дистанцию, лидирование. Прохождение дистанции до 4,5 км.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного конькового хода.	Текущий	Упр. на силу ног и рук		
	Комбинированный 58	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Упр. на силу рук, ног		
	Комбинированный 59	Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с хода на ход в зависимости от	Уметь применять ход в зависимости от рельефа местности.	Текущий	Упр. на силу ног и рук		

		условий дистанции и состояния лыжни. Развитие скорости.					
	Комбинированный 60	Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику передвижения коньковым ходом.	Текущий	Упр. на силу рук, ног		
	Контрольный 61	Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники выполнения одновременного одношажного конькового хода.	Упр. на силу рук, ног		
	Комбинированный 62	Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Обгон на лыжне и финиширование. Развитие быстроты. **Олимпийский и профессиональный спорт**	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Упр. на силу рук и ног		
	Комбинированный 63	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование	Уметь выполнять технику способов передвижения на	Текущий	Упр. на силу рук, ног		

		техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции.	лыжах				
	Комбинированный 64	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 6,5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Упр. на силу рук, ног		
	Контрольный 65	Одновременный двухшажный коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники выполнения конькового хода.	Упр. на силу рук и ног		
	Контрольный 66	Прохождение дистанции 5,0 км - на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	«5» – 25,30, «4» – 27,30, «3» – 29,30	Упр. на силу рук		
	Комбинированный 67	Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать препятствия на лыжах	Текущий	Упр. на силу рук, ног		
	Комбинированный 68	Техника выполнения торможения и поворота	Уметь правильно выполнить	Текущий	Упр. на силу рук		

		плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	торможение и поворот плугом.				
	Комбинированный 69	Преодоление крутых подъемов . Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать крутые подъемы.	Текущий	Упр. на силу рук, ног		
	Комбинированный 70	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Преодоление крутых подъемов. Развитие выносливости. **XXII Олимпийские игры в Москве**	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Текущий	Упр. на силу рук		
	Контрольный 71	Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения	Уметь преодолевать препятствия на лыжах.	Оценка техники преодоления препятствия на лыжах.	Упр. на силу рук, ног		

		поворота упором. Развитие выносливости.					
Спортивные игры 21 час							
Баскетбол (21ч)	Комплексный 72	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2 х 1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей		
	Совершенствования 73						
	Совершенствования 74	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(3 * 1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук		
	Совершенствования 75						
	Совершенствования 76	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук		

		способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(2*1x2)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	Комплексный 77	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(1*3*1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук		
	Совершенствования 78						
	Комплексный 79	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук Упр. на развитие координационных		
	Совершенствования						

	80	способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 * 3)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			способностей, силу рук		
	Совершенствования 81	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2* x *3)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук		
	Совершенствования 82						
	Совершенствования 83	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук		

		сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. **Олимпиада в Лондоне**					
	Совершенствования 84	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр.на развитие координационных способностей, силу рук		
	Комплексный 85	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрю- ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват,*	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре		Упр. на развитие координационных способностей, силу рук		

		вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	Совершенствования 86	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбывание, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук и ног		
	Совершенствования 87						
	Совершенствования 88						
	Совершенствования 89	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).*	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей		

		Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	Комплексный 90	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук		
	Совершенствования 91	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со- противлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Упр. на развитие координационных способностей, силу рук и ног		
	Совершенствования 92						

		силовых качеств					
Легкая атлетика 10 часов							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч) Подготовка к сдаче норм «ГТО»	Комплексный 93	Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-90 м).* Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	Текущий	Упр. на развитие скоростно-силовых		
	Комплексный 94	Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	Текущий	Упр. на развитие скоростно-силовых		
	Комплексный 95	Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. **Зимние Олимпийские игры в Сочи**	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	Текущий	Упр. на развитие скоростных качеств, силу ног		
	Учетный 96	Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение лег-коатлетических упражнений	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	«5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с.	Упр. на развитие скоростных качеств		
Метание мяча и гранаты (3	Комплексный 97	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых	*Уметь:* метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Упр. на развитие скоростных		

ч) Подготовка к сдаче норм «ГТО»		шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания			качеств, силу ног		
	Комплексный 98	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	*Уметь:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Упр. на развитие скоростных качеств, силу ног		
	Комплексный 99	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Упр. на развитие скоростных качеств, силу ног		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный 100	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Упр. на развитие скоростно-силовых качеств		
	Комплексный 101	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Упр. на силу ног и рук		
	Комплексный 102	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с.	Упр. на силу ног и рук		