**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Комитет образования Администрации Новгородского муниципального района**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Чечулинская средняя общеобразовательная школа»**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на Педагогическом совете  Протокол № 5  от 27.06.2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  Алексеев А. В.  Приказ №60  от 04.07.2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

предмет: **Физическая культура**

класс: **10-11**

срок реализации программы 2 года

Автор – составитель:

**Васильева Юлия Александровна**

учитель физической культуры

**Чечулино 2024**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих документов:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
* ФГОС СОО;
* Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ «Чечулинская СОШ»;
* Авторская программа по физической культуре 1-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.;
* Устав МАОУ «Чечулинской СОШ»;
* Учебный план МАОУ «Чечулинской СОШ».

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Срок реализации рабочей программы: 2 года (2022-2023, 2023-2024 учебный год).

**Целью** физического воспитания на уровне среднего общего образования 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.

**Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура**

**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;

- 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 нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и отклоняющегося поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В* *области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля 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;
* владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**Содержание учебного предмета**

**Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроль за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

**Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

**Закрепление навыков закаливания**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

**Физическое совершенствование**

**Баскетбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Лазанье по канату без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

**Легкая атлетика**

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжная подготовка**

Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся**

**Теоретические знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»: Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает.

Оценка «4»: В информации содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»: Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2»: Незнание материала программы.

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»: Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4»: При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка «3»: Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»: Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка «5»: Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4»: Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3»: Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2»: Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

**Уровень физической подготовленности учащихся**

Оценка «5»: Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4»: Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»: Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»: Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

**Оценивание учащихся, освобожденных от практической части уроков физической культуры:**

Если учащиеся имеет освобождение, но находится на уроке и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

Учащиеся, освобожденные от практической части, обязаны присутствовать на уроках, предоставив справу учителю, который выдает теоретический материал по изучаемой теме/тему реферата. Учитель назначает временные рамки для выполнения задания. За этот период ученик должен выполнить задание и сдать его учителю в письменной форме, ответит при этом на устные вопросы.

Оценка «5» - письменное задание выполнено аккуратно, тема полностью раскрыта. Ученик с уверенностью правильно ответит на контрольные вопросы.

Оценка «4» - в письменном задании имеются небольшие недочеты, но задание выполнено аккуратно. В ответе на контрольные вопросы ученик испытывал не уверенность, но правильно ответил.

Оценка «3» - письменное задание выполнено не аккуратно, прослеживаются грубые ошибки. На контрольные вопросы ученик ответил неправильно, испытывал затруднения и неуверенность.

Оценка «2» - задание не выполнено/выполнено не аккуратно, нет логической мысли, наличие грубых ошибок. Ученик отказался ответить на контрольные вопросы/ответил неправильно.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Класс | |
| X | XI |
| **1** | **Базовая часть** | **69** | **63** |
| 1.1 | Психолого-педагогические основы Медико-биологические основы Закрепление навыков закаливания | В процессе урока | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 |
| 1.4 | Спортивные игры (Баскетбол) | 21 | 21 |
| **2** | **Вариативная часть** | **39** | **39** |
| 2.1 | Спортивные игры (Волейбол) | 21 | 21 |
| 2.2. | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| Всего: | | 102 | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № п/п раздела | Наименование раздела программы | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки учащихся | Вид контроля | Д/З |
|
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Легкая атлетика 11 часов** | | | | | | | |
| 1 | 1 |  | Комплексный | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ. Строевые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Повторение – низкий старт и стартовый разгон. | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.  **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Повторить ТБ на уроках по легкой атлетике |
| 2 | 2 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Строевые упражнения. Медленный бег до 4 минут. Совершенствование – низкий старт и стартовый разгон. | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Повторить технику выполнения низкого старта, бег 30 метров с максимальной скоростью |
| 3 | 3 | Учетный | ОРУ. Строевые упражнения. Медленный бег до 5 минут. Зачет - 30 метров. Совершенствование – низкий старт и стартовый разгон. | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Норматив | Повторить технику выполнения низкого старта, бег 30 метров с максимальной скоростью |
| 4 | 4 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Строевые упражнения. Медленный бег до 7 минут. Совершенствование – низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. | **Уметь** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Прыжки из низкого приседа (ю – 25 раз, д – 20 раз). |
| 5 | 5 | Учетный | ОРУ. Строевые упражнения. Повторение – прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 9 минут. Зачет – бег 100 метров. | **Уметь** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; прыгать в длину с 11–13 беговых шагов; метать на дальность гранату; | Норматив | Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега, прыжки на скакалке (300 раз) |
| 6 | 6 | Комплексный | ОРУ. Строевые упражнения. Совершенствование – прыжки в длину с разбега. Повторение – метание гранаты. Медленный бег до 9 минут. | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов; метать на дальность гранату; | Текущий | Повторить технику выполнения метания гранаты с разбега, бег в медленном темпе 6-7 мин |
| 7 | 7 | Учетный | ОРУ. Медленный бег до 10 минут. Зачет – Прыжки в длину с разбега. Совершенствование – метание гранаты. | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность гранату | Норматив | Повторить технику выполнения метания гранаты с разбега, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ю – 30 раз, д – 25 раз) |
| 8 | 8 | Учетный | ОРУ. Медленный бег до 11 минут. Зачет – метание гранаты. . | **Уметь** метать на дальность гранату | Норматив | Бег 1000 метров в среднем |
| 9 | 9 | Учетный | ОРУ. Медленный бег до 12 минут. Зачет – 1000 м. | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 метров | Норматив | Бег 1000 метров в среднем темпе |
| 10 | 10 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Медленный бег до 14 минут. . | **Уметь** пробегать дистанцию 2000/3000 метров | Текущий | Бег 2000/3000 метров в среднем темпе |
| 11 | 11 | Учетный | ОРУ. Зачет – бег 2000/3000 метров. | **Уметь** пробегать дистанцию 2000/3000 метров | Норматив |  |
| **Баскетбол 21 час** | | | | | | | |
| 12 | 1 | Баскетбол | Комплексный | Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОРУ. Повторение передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Повторить технику безопасности, повторить технику передачи мяча одной рукой в движении |
| 13 | 2 | Комплексный | ОРУ. Повторение и совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Упражнения для пальцев рук (найти в сети Интернет 3 упр. и выполнить) |
| 14 | 3 | Комплексный | ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Сгибание рук в упоре лежа ( ю – 30 раз, д – 25 раз), повторить технику выполнения передач мяча одной рукой в движении |
| 15 | 4 | Комплексный | ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Прыжки на скакалке (2 мин.), повторить тактические действия в защите |
| 16 | 5 | Учетный | ОРУ. Зачет передвижений и остановок игрока. Совершенствование - передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Оценка техники выполнения | Выпрыгивания из низкого приседа (ю – 20 раз, д – 17 раз), повторить 6тактические действия в защите |
| 17 | 6 | Комплексный | ОРУ. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Приседания на одной ноге (ю – 15 раз на каждую ногу, д – 10 раз на каждую ногу), повторить технику выполнения броска мяча в прыжке со средней дистанции |
| 18 | 7 | Учетный | ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зачет - передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Оценка техники выполнения | Упражнение «гиперэкстензия» (ю – 30 раз, д – 25 раз), повторить тактические действия в защите и в нападении |
| 19 | 8 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Сгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз), повторить тактические действия в защите и в нападении |
| 20 | 9 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Прыжки на скакалке (300 раз), повторить технику выполнения броска мяча в прыжке со средней дистанции |
| 21 | 10 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Выпрыгивания из низкого приседа (ю – 30 раз, д – 27 раз), повторить технику подтягивания перекладине |
| 22 | 11 | Учетный | ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Зачет - бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1х 2). Развитие скоростных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Оценка техники выполнения | Повторить индивидуальные действия в защите, поднимание туловища (1 мин.) |
| 23 | 12 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Текущий | Повторить индивидуальные действия в защите, упражнения для пальцев рук (найти в сети Интернет 3 упр. и выполнить их) |
| 24 | 13 | Комплексный | ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Повторить индивидуальные действия в защите, упражнения для пальцев рук (найти в сети Интернет 3 упр. и выполнить их) |
| 25 | 14 | Комплексный | ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Сгибание рук в упоре лежа (ю – 25 раз, д – 20 раз), повторить ловлю мяча после отскока |
| 26 | 15 | Комплексный | ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Прыжки на скакалке (2 мин.), штрафной бросок |
| 27 | 16 | Комплексный | ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Выпрыгивания из низкого приседа (1 мин.), штрафной бросок |
| 28 | 17 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Челночный бег 3\*10 м. |
| 29 | 18 | Комплексный | ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Упражнения для пальцев рук (найти в сети Интернет 3 упр. и выполнить их) |
| 30 | 19 | Комплексный | ОРУ. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Повторение – подтягивание. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Сгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз) |
| 31 | 20 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против зонной защиты. Совершенствование – подтягивание. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Прыжки на скакалке (3 мин.) |
| 32 | 21 | Учетный | ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Зачет – подтягивание. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Норматив |  |
| **Гимнастика 21** | | | | | | | |
| 33 | 1 | Гимнастика | Комплексный | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  **Уметь** выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канату | Текущий | Повторить технику безопасности на уроках гимнастки |
| 34 | 2 | Комплексный | ОРУ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Текущий | Повторить технику выполнения элементов, изученных на уроке, поднимание туловища (1 мин.) |
| 35 | 3 | Комплексный | ОРУ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Текущий | Повторить технику изученных на уроке элементов, найти в сети Интернет упражнения для развития гибкости позвоночного столба и выполнить их (не менее 5 упр.) |
| 36 | 4 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Текущий | Самостоятельное изучение истории развития эстетической гимнастики в России |
| 37 | 5 | Комплексный | ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ю – 30 раз, д – 20 раз) |
| 38 | 6 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Текущий | Упражнения для развития гибкости плечевого сустава (3 упр. – найти самостоятельно) |
| 39 | 7 | Учетный | ОРУ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Зачет -подъем переворотом (ю.)., равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Оценка техники выполнения | Поднимание туловища из положения лежа (3\*30 раз) |
| 40 | 8 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Текущий | Повторить технику выполнения: равновесие на одной ноге, фронтальное равновесие. |
| 41 | 9 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Текущий | Упражнения для развития гибкости тазобедренного сустава (3 упр. – найти самостоятельно) |
| 42 | 10 | Учетный | ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Зачет – соединение на брусьях (перекладине) | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Оценка техники выполнения | Приседание на одной ноге (ю – 15 раз, д- 10 раз на каждую ногу) |
| 43 | 11 | Учетный | ОРУ. Подтягивания на перекладине. Зачет -лазание по канату(6м) в два приема на скорость. | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Оценка техники выполнения | Поднимание туловища из положения лежа (30 сек. – максимальное количество раз) |
| 44 | 12 | Комплексный | Повторение - длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Текущий | Составить комплекс упражнений для развития гибкости (5 упр.) оформить на карточке |
| 45 | 13 | Комплексный | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Текущий | Повторить технику выполнения акробатических элементов |
| 46 | 14 | Комплексный | Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Текущий | Поднимание туловища (1 мин) |
| 47 | 15 | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Текущий | Повторить технику выполнения акробатических элементов, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество) |
| 48 | 16 | Комплексный | Зачет - комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Оценка техники выполнения | Выполнить комплекс ОРУ с предметом (книга, мяч, и т.д.) |
| 49 | 17 | Комплексный | Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Текущий | Повторить технику выполнения акробатических элементов |
| 50 | 18 | Совершенствование ЗУН | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Текущий | Упражнения для развития гибкости (5 упр. из комплекса, составленного ранее) |
| 51 | 19 | Совершенствование ЗУН | Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Текущий | Поднимание туловища из положения лежа (3\*35 раз) |
| 52 | 20 | Учетный | ОРУ. Зачет - комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Оценка техники выполнения | Сгибание рук в упоре лежа (ю – 30 раз, д -25 раз) |
| 53 | 21 | Учетный | ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Зачет - опорный прыжок через коня. | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Оценка техники выполнения |  |
| **Лыжная подготовка 12 часов** | | | | | | | |
| 54 | 1 | Лыжная подготовка | Комплексный | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. ОРУ. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Повторить одновременные ходы. Познакомить с техникой конькового хода. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход. | Текущий | Повторить технику безопасности |
| 55 | 2 | Комплексный | ОРУ. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование - одновременные ходы. Коньковый ход | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход. | Текущий | Повторить температурные режимы на уроках по лыжной подготовке |
| 56 | 3 | Учетный | ОРУ. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Зачет - одновременные ходы. Познакомить с техникой конькового хода. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход. | Оценка техники выполнения | Повторить технику выполнения конькового хода |
| 57 | 4 | Комплексный | ОРУ. Закрепить технику конькового хода. повторить технику попеременных ходов. Умение перехода с одного хода на другой. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; спуски со склонов с поворотами | Текущий | Повторить технику выполнения конькового хода |
| 58 | 5 | Комплексный | ОРУ. Закрепить технику конькового хода. Совершенствовать технику попеременных ходов. Умение перехода с одного хода на другой. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; спуски со склонов с поворотами | Текущий | Ходьба на лыжах до 1 км. |
| 59 | 6 | Учетный | ОРУ. Закрепить технику конькового хода. Зачет - техника попеременных ходов. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; спуски со склонов с поворотами | Оценка техники выполнения | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на высокой опоре (ю – 40 раз, д -30 раз) |
| 60 | 7 | Учетный | ОРУ. Повторить технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции 4 км. Учёт умений перехода с одного хода на другой. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; спуски со склонов с поворотами; Уметь передвигаться на лыжах до 5 км | Оценка техники выполнения | Ходьба на лыжах до 2 км., повторить технику выполнения перехода с одного хода на другой |
| 61 | 8 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствование - технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции 4 км. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; спуски со склонов с поворотами; Уметь передвигаться на лыжах до 5 км | Текущий | Ходьба на лыжах до 3 км. Повторить применение разных ходов в зависимости от рельефа |
| 62 | 9 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствование - технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции 4 км. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход.  Уметь передвигаться на лыжах до 6 км | Текущий | Ходьба на лыжах до 3 км. |
| 63 | 10 | Учетный | ОРУ. Зачет - техники спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции 4 км. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход.  Уметь передвигаться на лыжах до 6 км | Оценка техники выполнения | Ходьба на лыжах до 3 км., поднимание туловища (1 мин.) |
| 64 | 11 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствовать технику спусков с поворотами. Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом. 4 км на время. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход.  Уметь передвигаться на лыжах до 6 км | Текущий | Ходьба на лыжах до 3 км. |
| 65 | 12 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствовать технику спусков с поворотами. Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом. 4 км на время. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход.  Уметь передвигаться на лыжах до 6 км | Текущий | Ходьба на лыжах до 3 км., повторить технику выполнения спусков с поворотами |
| 66 | 13 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствовать технику спусков с поворотами. Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом. 4 км на время. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход.  Уметь передвигаться на лыжах до 6 км | Текущий | Ходьба на лыжах до 3 км., повторить технику выполнения спусков с поворотами |
| 67 | 14 | Учетный | ОРУ. Зачет - технику спусков с поворотами. Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом. 4 км на время. | **Уметь** проходить дистанцию до 7 км с переменной скоростью. Использовать переходы с одного хода на другой. | Оценка техники выполнения | Ходьба на лыжах до 3 км. |
| 68 | 15 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствование умений спуска с торможением. Прохождение дистанции до 7-8 км со средней скоростью. Соревнования на дистанции 5 км. | **Уметь** проходить дистанцию до 7 км с переменной скоростью. Использовать переходы с одного хода на другой**.** | Текущий | Ходьба на лыжах до 4 км., повторить технику выполнения спуска с торможением |
| 69 | 16 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствование умений спуска с торможением. Прохождение дистанции до 7-8 км со средней скоростью. Соревнования на дистанции 5 км. | **Уметь** проходить дистанцию до 7 км с переменной скоростью. Использовать переходы с одного хода на другой. | Текущий | Ходьба на лыжах до 4 км., повторить технику выполнения спуска с торможением |
| 70 | 17 | Учетный | ОРУ. Зачет - умений спуска с торможением. Прохождение дистанции до 7-8 км со средней скоростью. Соревнования на дистанции 5 км. | **Уметь** проходить дистанцию до 7 км с переменной скоростью. Использовать переходы с одного хода на другой. | Оценка техники выполнения | Ходьба на лыжах до 5 км. |
| 71 | 18 | Учетный | ОРУ. Учёт умений спуска с торможением. Прохождение дистанции до 7-8 км со средней скоростью. Соревнования на дистанции 5 км. | **Уметь** проходить дистанцию до 7 км с переменной скоростью. Использовать переходы с одного хода на другой. | Оценка техники выполнения |  |
| **Волейбол 21 час** | | | | | | | |
| 72 | 1 | Волейбол | Комплексный | Техника безопасности на уроках по волейболу. Повторение – передвижения и стойки. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Позиционное нападение. Учебная игра | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Повторить технику безопасности |
| 73 | 2 | Комплексный | ОРУ. Закрепление – передвижения и стойки. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Упражнения для пальцев рук (найти в сети Интернет 5 упр. и выполнить их) |
| 74 | 3 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача. Нижняя прямая подача и прием мяча снизу. Прямой нападающий удар | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Выпрыгивание из низкого приседа (ю – 15 раз, д – 13 раз) |
| 75 | 4 | Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача. Нижняя прямая подача и прием мяча снизу. Прямой нападающий удар | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Прыжки ан скакалке (2 мин.) |
| 76 | 5 | Совершенствование ЗУН | Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз) |
| 77 | 6 | Учетный | Зачет – нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Верхняя передача мяча. Учебная игра. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения | Приседания с утяжелителем (3\*10 раз) |
| 78 | 7 | Комплексный | Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Повторение – верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Повторение – индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Повторить технику выполнения блокирования |
| 79 | 8 | Комплексный | Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Закрепление – верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Закрепление – индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Повторить технику выполнения блокирования |
| 80 | 9 | Комплексный | Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Совершенствование – верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Совершенствование – индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Прыжки ан скакалке (2\*150) |
| 81 | 10 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Совершенствование – верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Совершенствование – индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на высокой опоре (м – 3\*15 раз, д- 3\*10) |
| 82 | 11 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Совершенствование – верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Совершенствование – индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Повторить технику прямого нападающего удара |
| 83 | 12 | Учетный | Зачет – блокирование (групповое и индивидуальное) Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра. Верхняя прямая подача. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения | Повторить технику прямого нападающего удара |
| 84 | 13 | Комплексный | Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием снизу. Повторение – нападающий удар с 4 зоны. Учебная игра. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Выпрыгивание из низкого приседа (3\*15 раз) |
| 85 | 14 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием снизу. Совершенствование – нападающий удар с 4 зоны. Учебная игра. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Прыжки ан скакалке (2,5 мин.) |
| 86 | 15 | Учетный | Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Зачет - Верхняя прямая подача и прием снизу. Совершенствование – нападающий удар с 4 зоны. Учебная игра. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения | Повторить технику верхней прямой подачи |
| 87 | 16 | Комплексный | Повторение – нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующий. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Повторить позиционное нападение со сменой места |
| 88 | 17 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование – нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующий. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Упражнения для пальцев рук (найти 5 упр. в сети Интернет и выполнить их) |
| 89 | 18 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование – нападающий удар из 3,2,4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующий. Позиционное нападение со сменой места. Сочетание приемов. Верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Учебная игра. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Выпрыгивание из низкого приседа (м – 20 раз, д -17 раз) |
| 90 | 19 | Учетный | Зачет – нападающий удар из 3,2,4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующий. Позиционное нападение со сменой места. Сочетание приемов. Верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Учебная игра. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения | Прыжки на скакалке (3 раза по 30 сек. с макс. количеством раз) |
| 91 | 20 | Учетный | нападающий удар из 3,2,4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Зачет - Страховка блокирующий. Позиционное нападение со сменой места. Сочетание приемов. Верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Учебная игра. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз) |
| 92 | 21 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование – нападающий удар из 3,2,4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующий. Позиционное нападение со сменой места. Сочетание приемов. Верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Учебная игра. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |
| **Легкая атлетика 10 часов** | | | | | | | |
| 93 | 12 | Легкая атлетика | Комплексный | ОРУ. Строевые упражнения. Повторение, закрепление – прыжки в высоту способом перешагивания. Медленный бег до 3 минут. | **Уметь** выполнять прыжки в высоту способом перешагивания | Текущий | Повторить технику выполнения прыжка в высоту |
| 94 | 13 | Учетный | ОРУ. Строевые упражнения. Зачет – прыжки в высоту способом перешагивания. Медленный бег до 5 минут. | **Уметь** выполнять прыжки в высоту способом перешагивания | Норматив | Бег 30 метров, 60 метров |
| 95 | 14 | Учетный | ОРУ. Медленный бег до 2 минут. Совершенствование – низкий старт. Зачет – бег 100 м. | **Уметь** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; | Норматив | Бег 100 метров с максимальной скоростью | |
| 96 | 15 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Зачет – низкий страт. Медленный бег до 6 мин. Закрепление и совершенствование – прыжок в длину с разбега. | **Уметь** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; | Текущий | Повторить технику выполнения низкого старта | |
| 97 | 16 | Учетный | ОРУ. Зачет – техника выполнения низкого старта. Совершенствование – прыжок в длину с разбега. | **Уметь** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; выполнять технику низкого старта | Оценка техники выполнения | Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега | |
| 98 | 17 | Учетный | ОРУ. Медленный бег до 6 мин. Зачет – прыжок в длину с разбега. | **Уметь** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; | Норматив | Бег 1000 метров в удобном темпе | |
| 99 | 18 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствование – метание гранаты с разбега. Медленный бег до 7 мин. | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов | Текущий | Повторить технику выполнения метания гранаты с разбега | |
| 100 | 19 |  | Учетный | ОРУ. Медленный бег до 7 минут. Зачет – метание гранаты с разбега. | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность гранату | Норматив | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз) | |
| 101 | 20 |  | Учетный | ОРУ. Зачет – бег 1000 метров. | **Уметь** метать на дальность гранату | Норматив | Бег 1000 метров в среднем темпе | |
| 102 | 21 |  | Учетный | ОРУ. Бег 2000/3000 метров. | **Уметь** передавать эстафетную палочку | Норматив |  | |

**Календарно-тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № п/п раздела | Наименование раздела программы | | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки учащихся | Вид контроля | Д/З |
|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Легкая атлетика 11 часов** | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Легкая атлетика | | Комплексный | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ. Строевые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Повторение – низкий старт и стартовый разгон. | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.  **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Повторить ТБ на уроках по легкой атлетике |
| 2 | 2 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Строевые упражнения. Медленный бег до 4 минут. Совершенствование – низкий старт и стартовый разгон. | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Повторить технику выполнения низкого старта, бег 30 метров с максимальной скоростью |
| 3 | 3 | Учетный | ОРУ. Строевые упражнения. Медленный бег до 5 минут. Зачет - 30 метров. Совершенствование – низкий старт и стартовый разгон. | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Норматив | Повторить технику выполнения низкого старта, бег 30 метров с максимальной скоростью |
| 4 | 4 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Строевые упражнения. Медленный бег до 7 минут. Совершенствование – низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. | **Уметь** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Прыжки из низкого приседа (ю – 25 раз, д – 20 раз). |
| 5 | 5 | Учетный | ОРУ. Строевые упражнения. Повторение – прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 9 минут. Зачет – бег 100 метров. | **Уметь** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; прыгать в длину с 11–13 беговых шагов; метать на дальность гранату; | Норматив | Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега, прыжки на скакалке (300 раз) |
| 6 | 6 | Комплексный | ОРУ. Строевые упражнения. Совершенствование – прыжки в длину с разбега. Повторение – метание гранаты. Медленный бег до 10 минут. | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов; метать на дальность гранату; | Текущий | Повторить технику выполнения метания гранаты с разбега, бег в медленном темпе 6-7 мин |
| 7 | 7 | Учетный | ОРУ. Медленный бег до 12 минут. Зачет – Прыжки в длину с разбега. Совершенствование – метание гранаты. | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность гранату | Норматив | Повторить технику выполнения метания гранаты с разбега, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ю – 30 раз, д – 25 раз) |
| 8 | 8 | Учетный | ОРУ. Медленный бег до 13 минут. Зачет – метание гранаты. . | **Уметь** метать на дальность гранату | Норматив | Бег 1000 метров в среднем |
| 9 | 9 | Учетный | ОРУ. Медленный бег до 14 минут. Зачет – 1000 м. | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 метров | Норматив | Бег 1000 метров в среднем темпе |
| 10 | 10 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Медленный бег до 15 минут. . | **Уметь** пробегать дистанцию 2000/3000 метров | Текущий | Бег 2000/3000 метров в среднем темпе |
| 11 | 11 | Учетный | ОРУ. Зачет – бег 2000/3000 метров. | **Уметь** пробегать дистанцию 2000/3000 метров | Норматив |  |
| **Баскетбол 21 час** | | | | | | | | |
| 12 | 1 | Баскетбол | | Комплексный | Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ору. 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. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Повторить технику безопасности, повторить технику передачи мяча одной рукой в движении |
| 13 | 2 | Комплексный | 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** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Упражнения для пальцев рук (найти в сети Интернет 3 упр. и выполнить) |
| 14 | 3 | Комплексный | 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 х 1). учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Сгибание рук в упоре лежа ( ю – 30 раз, д – 25 раз), повторить технику выполнения передач мяча одной рукой в движении |
| 15 | 4 | Комплексный | 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 х 1). учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Прыжки на скакалке (2 мин.), повторить тактические действия в защите |
| 16 | 5 | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Выпрыгивания из низкого приседа (ю – 20 раз, д – 17 раз), повторить 6тактические действия в защите |
| 17 | 6 | Совершенствование ЗУН | 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 х 3 х 1). учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Приседания на одной ноге (ю – 15 раз на каждую ногу, д – 10 раз на каждую ногу), повторить технику выполнения броска мяча в прыжке со средней дистанции |
| 18 | 7 | Учетный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Зачет -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 х 3 х 1). учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Оценка техники выполнения | Упражнение «гиперэкстензия» (ю – 30 раз, д – 25 раз), повторить тактические действия в защите и в нападении |
| 19 | 8 | Комплексный | 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 (2х 3). учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Сгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз), повторить тактические действия в защите и в нападении |
| 20 | 9 | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х 3). учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Прыжки на скакалке (300 раз), повторить технику выполнения броска мяча в прыжке со средней дистанции |
| 21 | 10 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х 3). учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Выпрыгивания из низкого приседа (ю – 30 раз, д – 27 раз), повторить технику подтягивания перекладине |
| 22 | 11 | Учетный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Зачет - нападение против зонной защиты (2х 3). учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Оценка техники выполнения | Повторить индивидуальные действия в защите, поднимание туловища (1 мин.) |
| 23 | 12 | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Текущий | Повторить индивидуальные действия в защите, упражнения для пальцев рук (найти в сети Интернет 3 упр. и выполнить их) |
| 24 | 13 | Комплексный | 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** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Повторить индивидуальные действия в защите, упражнения для пальцев рук (найти в сети Интернет 3 упр. и выполнить их) |
| 25 | 14 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Сгибание рук в упоре лежа (ю – 25 раз, д – 20 раз), повторить ловлю мяча после отскока |
| 26 | 15 | Учетный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Зачет - сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Оценка техники выполнения | Прыжки на скакалке (2 мин.), штрафной бросок |
| 27 | 16 | Комплексный | 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, покрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Выпрыгивания из низкого приседа (1 мин.), штрафной бросок |
| 28 | 17 | Комплексный | 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, покрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Челночный бег 3\*10 м. |
| 29 | 18 | Совершенствование ЗУН | 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, покрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Упражнения для пальцев рук (найти в сети Интернет 3 упр. и выполнить их) |
| 30 | 19 | Учетный | 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. Зачет - индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Повторение – подтягивание. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Оценка техники выполнения | Сгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз) |
| 31 | 20 | Совершенствование ЗУН | 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, покрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование – подтягивание. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Текущий | Прыжки на скакалке (3 мин.) |
| 32 | 21 | Учетный | 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, покрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Зачет – подтягивание. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия  в игре | Норматив |  |
| **Гимнастика 21** | | | | | | | | |
| 33 | 1 | Гимнастика | | Комплексный | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  **Уметь** выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канату | Текущий | Повторить технику безопасности на уроках гимнастки |
| 34 | 2 | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Текущий | Повторить технику выполнения элементов, изученных на уроке, поднимание туловища (1 мин.) |
| 35 | 3 | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.). | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Текущий | Повторить технику изученных на уроке элементов, найти в сети Интернет упражнения для развития гибкости позвоночного столба и выполнить их (не менее 5 упр.) |
| 36 | 4 | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.). | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Текущий | Самостоятельное изучение истории развития эстетической гимнастики в России |
| 37 | 5 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ю – 30 раз, д – 20 раз) |
| 38 | 6 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Текущий | Упражнения для развития гибкости плечевого сустава (3 упр. – найти самостоятельно) |
| 39 | 7 | Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Зачет - подтягивания на перекладине, равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Оценка техники выполнения | Поднимание туловища из положения лежа (3\*30 раз) |
| 40 | 8 | Комплексный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Текущий | Повторить технику выполнения: равновесие на одной ноге, фронтальное равновесие. |
| 41 | 9 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Текущий | Упражнения для развития гибкости тазобедренного сустава (3 упр. – найти самостоятельно) |
| 42 | 10 | Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы. Зачет – комбинация на перекладине (брусьях) | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Оценка техники выполнения | Приседание на одной ноге (ю – 15 раз, д- 10 раз на каждую ногу) |
| 43 | 11 | Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Зачет - лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения; элементы в висе и упоре, лазать по канатукомбинацию на перекладине; лазать по канату | Оценка техники выполнения | Поднимание туловища из положения лежа (30 сек. – максимальное количество раз) |
| 44 | 12 | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Текущий | Составить комплекс упражнений для развития гибкости (5 упр.) оформить на карточке |
| 45 | 13 | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (ю.). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с обручами (д.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Текущий | Повторить технику выполнения акробатических элементов |
| 46 | 14 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (ю.). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с обручами (д.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Текущий | Поднимание туловища (1 мин) |
| 47 | 15 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня (ю.). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Текущий | Повторить технику выполнения акробатических элементов, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество) |
| 48 | 16 | Учетный | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня (ю.). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад. Зачет -стойка на руках (с помощью). ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Оценка техники выполнения | Выполнить комплекс ОРУ с предметом (книга, мяч, и т.д.) |
| 49 | 17 | Комплексный | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Комбинация из разученных элементов (д.). | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Текущий | Повторить технику выполнения акробатических элементов |
| 50 | 18 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (ю.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Текущий | Упражнения для развития гибкости (5 упр. из комплекса, составленного ранее) |
| 51 | 19 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (ю.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Текущий | Поднимание туловища из положения лежа (3\*35 раз) |
| 52 | 20 | Учетный | ОРУ с гантелями. Зачет –комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (ю.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Оценка техники выполнения | Сгибание рук в упоре лежа (ю – 30 раз, д -25 раз) |
| 53 | 21 | Учетный | Выполнение комбинаций из 5 акробатических упражнений. Зачет -опорный прыжок через коня. | **Уметь** выполнять строевые команды; опорный прыжок , акробатические элементы раздельно и в связке | Оценка техники выполнения |  |
| **Лыжная подготовка 18 часов** | | | | | | | | |
| 54 | 1 | Лыжная подготовка | | Комплексный | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. ОРУ. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Повторить одновременные ходы. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход. | Текущий | Повторить технику безопасности |
| 55 | 2 | Комплексный | ОРУ. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование - одновременные ходы. Коньковый ход | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход. | Текущий | Повторить температурные режимы на уроках по лыжной подготовке |
| 56 | 3 | Учетный | ОРУ. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Зачет - одновременные ходы. Коньковый ход | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход. | Оценка техники выполнения | Повторить технику выполнения конькового хода |
| 57 | 4 | Комплексный | ОРУ. Закрепить технику конькового хода. повторить технику попеременных ходов. Умение перехода с одного хода на другой. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; спуски со склонов с поворотами | Текущий | Повторить технику выполнения конькового хода |
| 58 | 5 | Комплексный | ОРУ. Закрепить технику конькового хода. Совершенствовать технику попеременных ходов. Умение перехода с одного хода на другой. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; спуски со склонов с поворотами | Текущий | Ходьба на лыжах до 1 км. |
| 59 | 6 | Учетный | ОРУ. Закрепить технику конькового хода. Зачет - техника попеременных ходов. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; спуски со склонов с поворотами | Оценка техники выполнения | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на высокой опоре (ю – 40 раз, д -30 раз) |
| 60 | 7 | Учетный | ОРУ. Повторить технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции 4 км. Учёт умений перехода с одного хода на другой. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; спуски со склонов с поворотами; Уметь передвигаться на лыжах до 5 км | Оценка техники выполнения | Ходьба на лыжах до 2 км., повторить технику выполнения перехода с одного хода на другой |
| 61 | 8 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствование - технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции 4 км. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; спуски со склонов с поворотами; Уметь передвигаться на лыжах до 5 км | Текущий | Ходьба на лыжах до 3 км. Повторить применение разных ходов в зависимости от рельефа |
| 62 | 9 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствование - технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции 4 км. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход.  Уметь передвигаться на лыжах до 6 км | Текущий | Ходьба на лыжах до 3 км. |
| 63 | 10 | Учетный | ОРУ. Зачет - техники спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции 4 км. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход.  Уметь передвигаться на лыжах до 6 км | Оценка техники выполнения | Ходьба на лыжах до 3 км., поднимание туловища (1 мин.) |
| 64 | 11 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствовать технику спусков с поворотами. Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом. 4 км на время. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход.  Уметь передвигаться на лыжах до 6 км | Текущий | Ходьба на лыжах до 3 км. |
| 65 | 12 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствовать технику спусков с поворотами. Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом. 4 км на время. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход.  Уметь передвигаться на лыжах до 6 км | Текущий | Ходьба на лыжах до 3 км., повторить технику выполнения спусков с поворотами |
| 66 | 13 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствовать технику спусков с поворотами. Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом. 4 км на время. | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход.  Уметь передвигаться на лыжах до 6 км | Текущий | Ходьба на лыжах до 3 км., повторить технику выполнения спусков с поворотами |
| 67 | 14 | Учетный | ОРУ. Зачет - технику спусков с поворотами. Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом. 4 км на время. | **Уметь** проходить дистанцию до 7 км с переменной скоростью. Использовать переходы с одного хода на другой. | Оценка техники выполнения | Ходьба на лыжах до 3 км. |
| 68 | 15 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствование умений спуска с торможением. Прохождение дистанции до 7-8 км со средней скоростью. Соревнования на дистанции 5 км. | **Уметь** проходить дистанцию до 7 км с переменной скоростью. Использовать переходы с одного хода на другой**.** | Текущий | Ходьба на лыжах до 4 км., повторить технику выполнения спуска с торможением |
| 69 | 16 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Совершенствование умений спуска с торможением. Прохождение дистанции до 7-8 км со средней скоростью. Соревнования на дистанции 5 км. | **Уметь** проходить дистанцию до 7 км с переменной скоростью. Использовать переходы с одного хода на другой. | Текущий | Ходьба на лыжах до 4 км., повторить технику выполнения спуска с торможением |
| 70 | 17 | Учетный | ОРУ. Зачет - умений спуска с торможением. Прохождение дистанции до 7-8 км со средней скоростью. Соревнования на дистанции 5 км. | **Уметь** проходить дистанцию до 7 км с переменной скоростью. Использовать переходы с одного хода на другой. | Оценка техники выполнения | Ходьба на лыжах до 5 км. |
| 71 | 18 | Учетный | ОРУ. Учёт умений спуска с торможением. Прохождение дистанции до 7-8 км со средней скоростью. Соревнования на дистанции 5 км. | **Уметь** проходить дистанцию до 7 км с переменной скоростью. Использовать переходы с одного хода на другой. | Оценка техники выполнения |  |
| **Волейбол 21 час** | | | | | | | | |
| 72 | 1 | Волейбол | | Комплексный | Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Повторить технику безопасности |
| 73 | 2 | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Упражнения для пальцев рук (найти в сети Интернет 5 упр. и выполнить их) |
| 74 | 3 | Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Выпрыгивание из низкого приседа (ю – 15 раз, д – 13 раз) |
| 75 | 4 | Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Прыжки ан скакалке (2 мин.) |
| 76 | 5 | Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз) |
| 77 | 6 | Учетный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Зачет - нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Норматив | Приседания с утяжелителем (3\*10 раз) |
| 78 | 7 | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Повторить технику выполнения блокирования |
| 79 | 8 | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Повторить технику выполнения блокирования |
| 80 | 9 | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 3-й зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Прыжки ан скакалке (2\*150) |
| 81 | 10 | Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на высокой опоре (м – 3\*15 раз, д- 3\*10) |
| 82 | 11 | Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Повторить технику прямого нападающего удара |
| 83 | 12 | Учетный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Зачет - верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения | Повторить технику прямого нападающего удара |
| 84 | 13 | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Выпрыгивание из низкого приседа (3\*15 раз) |
| 85 | 14 | Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Прыжки ан скакалке (2,5 мин.) |
| 86 | 15 | Учетный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Зачет -прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения | Повторить технику верхней прямой подачи |
| 87 | 16 | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Повторить позиционное нападение со сменой места |
| 88 | 17 | Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Упражнения для пальцев рук (найти 5 упр. в сети Интернет и выполнить их) |
| 89 | 18 | Совершенствование ЗУН | 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 | Выпрыгивание из низкого приседа (м – 20 раз, д -17 раз) |
| 90 | 19 | Учетный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Зачет -индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения | Прыжки на скакалке (3 раза по 30 сек. с макс. количеством раз) |
| 91 | 20 | Учетный | 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. Зачет - позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз) |
| 92 | 21 | Совершенствование ЗУН | 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 |  |
| **Легкая атлетика 10 часов** | | | | | | | | |
| 93 | 12 | Легкая атлетика | | Комплексный | ОРУ. Строевые упражнения. Повторение – прыжки в высоту способом перешагивания. Медленный бег до 3 минут. | **Уметь** выполнять прыжки в высоту способом перешагивания | Текущий | Повторить технику выполнения прыжка в высоту |
| 94 | 13 | Комплексный | ОРУ. Строевые упражнения. Совершенствование – прыжки в высоту способом перешагивания. Медленный бег до 4 минут. | **Уметь** выполнять прыжки в высоту способом перешагивания | Текущий | Повторить технику выполнения прыжка в высоту |
| 95 | 14 | Учетный | ОРУ. Строевые упражнения. Зачет – прыжки в высоту способом перешагивания. Медленный бег до 5 минут. | **Уметь** выполнять прыжки в высоту способом перешагивания | Норматив | Бег 30 метров, 60 метров |
| 96 | 15 | | Легкая атлетика | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Медленный бег до 2 минут. Совершенствование – бег 100 м. | **Уметь** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; | Норматив | Бег 500 метра | |
| 97 | 16 | | Учетный | ОРУ. Зачет – бег 100 метров. Совершенствование – прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 7 минут. | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов | Норматив | Повторить технику прыжка в длину с разбега | |
| 98 | 17 | | Учетный | ОРУ. Зачет – прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 8 минут. Повторение – метание гранаты с разбега. | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность гранату | Норматив | Повторить технику выполнения метания гранаты с разбега | |
| 99 | 18 | | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Медленный бег до 8 минут. Совершенствование – метание гранаты с разбега, передача эстафетной палочки | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность гранату | Текущий | Повторить технику выполнения метания гранаты с разбега | |
| 100 | 19 | | Учетный | ОРУ. Медленный бег до 9 минут. Зачет – метание гранаты с разбега. | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность гранату | Норматив | Бег 1000 метров в удобном темпе | |
| 101 | 20 | | Учетный | ОРУ. Зачет – бег 1000 метров. | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность гранату | Норматив | Бег 1500 метров | |
| 102 | 21 | | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Бег 2000/3000 метров | **Уметь** метать на дальность гранату | Норматив |  | |