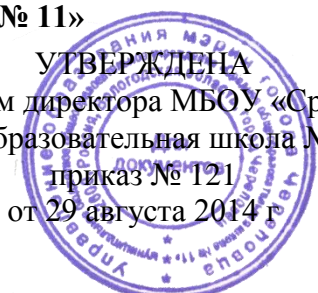


**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Образовательный центр № 11»**

**ПРИНЯТА**  
решением педагогического совета  
школы  
Протокол №1 от 29 августа 2014 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №11»  
приказ № 121  
от 29 августа 2014 г.



**ПРИНЯТЫ**  
изменения программы  
решением педагогического  
совета  
протокол №1 от 12.09.2014г.

**СОГЛАСОВАНЫ**  
изменения программы  
Советом учреждения  
протокол №1 от  
12.09.2014г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
изменения программы  
приказом директора  
МБОУ «Образовательный  
центр №11»  
Приказ № 01 от 12.09.2014 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по физической культуре,**

составлена на основе авторской программы «Комплексная программа  
физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича

**среднее общее образование  
(10-11 класс)**

Учитель:  
Голишникова Ирина Леонидовна  
Год составления программы: 2014  
Квалификация: первая  
Педагогический стаж: 29

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации». Принят Государственной думой 29.12.2012. одобрен Советом Федерации 26.12.2012
2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень) (приказ Министерства образования Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего полного общего образования»);
3. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича ( М. Просвещение 2009 )

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 204 часа в год. Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Физическая культура 10-11 классы для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха, 3-е изд. М. Просвещение.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

ЗАДАЧИ физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

- В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники элементов игры, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

- В 10-11 классах продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Гимнастические упражнения направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствуют развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

- В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. Следует создавать условия

для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению, совершенствованию.

- В 10-11 классах схема занятий по лыжной подготовке остается той же, что и в предыдущих классах. Обучение строится с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью. Чаще применяются эстафеты и соревнования. Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются так, чтобы ЧСС снизилась до 130 ударов в минуту. Скорость на дистанции повышается постепенно от урока к уроку. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции.

- В 10-11 классах в процессе уроков углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных знаниях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

#### УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

##### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

##### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

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

### **Проводить:**

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

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

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

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

| Физические способности | Физические упражнения                               | Юноши     | Девушки   |
|------------------------|-----------------------------------------------------|-----------|-----------|
| Скоростные             | Бег 30 м                                            | 5,0 с     | 5,4 с     |
|                        | Бег 100 м                                           | 14,3 с    | 17,5 с    |
| Силовые                | Подтягивание из виса на высокой перекладине         | 10 раз    |           |
|                        | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз |           | 14 раз    |
|                        | Прыжок в длину с места, см                          | 215 см    | 170 см    |
| К выносливости         | Кроссовый бег на 3 км                               | 13 мин 50 | —         |
|                        | Кроссовый бег на 2 км                               | —         | 10 мин 00 |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях

(девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал

по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

## **УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

| <b>Разделы программы</b>           | <b>Часы 10 кл.</b> | <b>Часы 11 кл.</b> |
|------------------------------------|--------------------|--------------------|
| <b>1. Базовая часть</b>            | <b>87</b>          | <b>87</b>          |
| Основы знаний                      | В проц. урока      | В проц. урока      |
| Легкая атлетика                    | 21                 | 21                 |
| Лыжная подготовка                  | 20                 | 20                 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18                 | 18                 |
| Спортивные игры                    | 28                 | 28                 |
| <b>2. Вариативная часть</b>        | <b>15</b>          | <b>15</b>          |
| Легкая атлетика                    | 6                  | 6                  |
| Спортивные игры                    | 9                  | 9                  |
| <b>Сетка часов</b>                 | <b>102</b>         | <b>102</b>         |



## Календарно-тематический план

| Номер урока | Тема урока      | Тип урока             | Элементы содержания                                                                                                                                         | Требования к уровню подготовлен. уч-ся                          | Вид контроля | Домашнее задание   | Дата проведения |
|-------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|-----------------|
| 1           | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Вводный               | Техника безопасности<br>Спец. беговые упр-я<br>Низкий старт<br>Стартовый разгон<br>Бег по дистанции<br>Бег 30 м<br>Равномерный бег                          | УМЕТЬ:<br>пробегать короткую дистанцию с максимальной скоростью | Текущий      | Спец. беговые упр. | сентябрь        |
| 2           | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Комбинированный       | Спец. беговые упр-я<br>Низкий старт<br>Бег по дистанции (70-80 м)<br>Бег 30 м (контроль)<br>Бег 60 м<br>Правила соревнований<br>Развитие скоростных качеств | УМЕТЬ:<br>пробегать короткую дистанцию с максимальной скоростью | Текущий      | Спец. беговые упр  | сентябрь        |
| 3           | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенствование ЗУН | Спец. беговые упр-я<br>ОРУ<br>Низкий старт<br>Стартовый разгон<br>Бег по дистанции<br>Бег 60-100 м                                                          | УМЕТЬ:<br>пробегать короткую дистанцию с максимальной скоростью | Текущий      | Спец. беговые упр  | сентябрь        |

|   |                    |                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                     |                      |          |
|---|--------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|----------|
|   |                    |                            | Круговая тренировка<br>Развитие скоростных качеств                                                                                                                                |                                                                             |                     |                      |          |
| 4 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА | Совершенст-<br>зование ЗУН | Спец. беговые упр-я<br>ОРУ<br>Низкий старт<br>Бег по дистанции (70-80 м)<br>Финиширование<br>Бег 100 м<br>Бег 60 м (контроль)<br>Линейная эстафета<br>Развитие скоростных качеств | УМЕТЬ:<br>пробегать корот-<br>кую дистанцию<br>с максимальной<br>скоростью  | Текущий<br>контроль | Спец.<br>беговые упр | сентябрь |
| 5 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА | Совершенст-<br>зование ЗУН | Спец. беговые упр-я<br>Равномерный бег 10-15 мин.<br>Бег 100 м (контроль)<br>Метание мяча на дальность<br>Развитие скоростных качеств                                             | УМЕТЬ:<br>пробегать 100 м<br>с максимальной<br>скоростью                    | Текущий<br>контроль | Спец.<br>беговые упр | сентябрь |
| 6 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА | Совершенст-<br>зование ЗУН | Равномерный бег 10-15 мин.<br>Челночный бег 3x10 м<br>Метание мяча на дальность<br>Спортивные игры<br>Развитие скоростно-силовых<br>качеств                                       | УМЕТЬ: метать<br>мяч на даль-<br>ность; пробегать<br>среднюю дис-<br>танцию | Текущий             | Спец.<br>беговые упр | сентябрь |
| 7 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА | Совершенст-<br>зование ЗУН | Спец. беговые упр-я<br>Кросс 1000 м (контроль)<br>Метание гранаты с места на<br>дальность                                                                                         | УМЕТЬ: метать<br>гранату                                                    | Текущий<br>контроль | Спец.<br>беговые упр | сентябрь |

|    |                 |                       |                                                                                                                                              |                                                         |                  |                   |          |
|----|-----------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----------|
|    |                 |                       | Правила соревнований по метанию<br>Развитие скоростно-силовых качеств                                                                        |                                                         |                  |                   |          |
| 8  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенствование ЗУН | Спец. беговые упр-я<br>ОРУ<br>Равномерный бег 13-18 мин.<br>Метание гранаты с 3-5 шагов<br>Челночный бег 5x10 м<br>Развитие скоростных кач-в | УМЕТЬ:<br>метать гранату и пробегать заданную дистанцию | Текущий          | Спец. беговые упр | сентябрь |
| 9  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенствование ЗУН | Бег с препятствиями<br>Равномерный бег<br>Метание гранаты с разбега<br>Игры                                                                  | УМЕТЬ: метать гранату                                   | Текущий          | Комплекс ОРУ      | сентябрь |
| 10 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег<br>Правила соревнований в беге на средние дистанции<br>Метание гранаты                                                       | УМЕТЬ:<br>пробегать дистанцию                           | Текущий          | Комплекс ОРУ      | сентябрь |
| 11 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенствование ЗУН | Спец. беговые упр-я<br>Кросс 2000 м (контроль)<br>Правила соревнований<br>Игры                                                               | УМЕТЬ:<br>пробегать дистанцию                           | Текущий контроль | Комплекс ОРУ      | сентябрь |
| 12 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенствование ЗУН | ОРУ<br>Круговая тренировка<br>Игры                                                                                                           | УМЕТЬ: проходить все этапы тренировки                   | Текущий          | Комплекс ОРУ      | сентябрь |
| 13 | БАСКЕТБОЛ       | Совершенствование     | Техника безопасности<br>ОРУ<br>Перемещения и остановки                                                                                       | УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам;                  | Текущий          | Комплекс          | октябрь  |

|    |                     |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                    |         |                         |         |
|----|---------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------|---------|
| 14 | БАСКЕТБОЛ<br>1<br>2 | Совершенствование ЗУН | <p>Ловля и передача с сопротивлением и без</p> <p>Варианты ведения мяча</p> <p>Комбинации из осв. элем.</p> <p>ОРУ</p> <p>Ловля и передачи мяча</p> <p>Варианты ведения мяча</p> <p>Варианты бросков мяча без сопротивления защитника</p> <p>ОФП</p> <p>Учебные игры</p> | <p>правильно выполнять технические приемы</p> <p>УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам; правильно выполнять технические приемы</p> | Текущий | ОРУ 2<br>Комплекс ОРУ 2 | октябрь |
| 15 | БАСКЕТБОЛ<br>3      | Совершенствование ЗУН | <p>ОРУ, ОФП</p> <p>Броски с сопротивлением и без</p> <p>Перехват мяча, вырывание, выбивание</p> <p>Индив., групповые и командные тактические действия в защите и нападении</p> <p>Учебные игры</p> <p>Развитие координационных способностей</p>                          | <p>УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам; правильно выполнять технические приемы</p>                                               | Текущий | Комплекс ОРУ 2          | октябрь |
| 16 | БАСКЕТБОЛ           | Совершенствование ЗУН | <p>ОРУ, ОФП</p> <p>Передвижения игрока</p> <p>Повороты с мячом</p> <p>Ловля и передача мяча</p> <p>Броски мяча с разных точек площадки</p>                                                                                                                               | <p>УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам; правильно</p>                                                                            | Текущий | Комплекс ОРУ 2          | октябрь |

|    |                    |                       |                                                                                                                                                       |                                                                                  |         |                |         |
|----|--------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|---------|
|    | 4                  |                       | Игровые задания<br>Учебные игры<br>Развитие координационных способностей                                                                              | выполнять технические приемы                                                     |         |                |         |
| 17 | БАСКЕТБОЛ<br><br>5 | Совершенствование ЗУН | ОРУ; ОФП<br>Сочетание приемов ведения-бросок<br>Ловля мяча после отскока от щита<br>Учебные игры<br>Развитие координационных способностей             | УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам;<br>правильно выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ 2 | октябрь |
| 18 | БАСКЕТБОЛ<br><br>6 | Совершенствование ЗУН | ОРУ; ОФП<br>Игровые задания<br>Броски мяча<br>Учебные игры<br>Развитие координационных способностей                                                   | УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам;<br>правильно выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ 2 | октябрь |
| 19 | БАСКЕТБОЛ<br><br>7 | Совершенствование ЗУН | ОФП<br>Игровые задания<br>Ведение с сопротивлением<br>Защитника<br>Эстафеты с эл. баскетбола<br>Учебные игры<br>Развитие координационных способностей | УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам;<br>правильно выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ 2 | октябрь |
|    |                    |                       | ОФП                                                                                                                                                   |                                                                                  |         |                |         |

|    |                 |                       |                                                                                                                                                     |                                        |         |                |         |
|----|-----------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------|----------------|---------|
| 20 | БАСКЕТБОЛ<br>8  | Совершенствование ЗУН | Тактические действия<br>Штрафной бросок<br>Учебные игры                                                                                             | УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам; | Текущий | Комплекс ОРУ 2 | октябрь |
| 21 | БАСКЕТБОЛ<br>9  | Совершенствование ЗУН | ОФП<br>Броски мяча<br>Круговая тренировка<br>Игровые взаимодействия<br>Учебные игры<br>Развитие координационных способностей                        | УМЕТЬ проводить судейство игры         | Текущий | Комплекс ОРУ 2 | октябрь |
| 22 | БАСКЕТБОЛ<br>10 | Совершенствование ЗУН | ОФП<br>Сочетание приемов:<br>ведение-передача-бросок<br>Штрафной бросок<br>Игровые задания<br>Учебные игры<br>Развитие координационных способностей | УМЕТЬ: играть и судить игру            | Текущий | Комплекс ОРУ 2 | октябрь |
| 23 | БАСКЕТБОЛ<br>11 | Совершенствование ЗУН | ОФП<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом<br>Штрафной бросок<br>Учебные игры                                    | УМЕТЬ: играть и судить игру            | Текущий | Комплекс ОРУ 2 | октябрь |
| 24 | БАСКЕТБОЛ       | Совершенствование     | ОФП<br>Броски мяча в движении                                                                                                                       | УМЕТЬ: играть в баскетбол по           | Текущий | Комплекс       | октябрь |

|    |                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                               |         |                   |        |
|----|---------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|--------|
|    | 12                  | вование ЗУН               | Действия против игрока с мячом и без<br>Штрафной бросок<br>Учебные игры                                                                                                                                                              | правилам;<br>правильно<br>выполнять техни<br>ческие приемы                                    |         | ОРУ 2             |        |
| 25 | БАСКЕТБОЛ<br><br>13 | Совершенст<br>зование ЗУН | Техника безопасности<br>ОРУ<br>Сочетание приемов ведение<br>- передача-бросок<br>Штрафной бросок<br>Бросок движения<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Прыжки через скакалку<br>Учебные игры<br>Развитие скоростно-силовых<br>качеств | УМЕТЬ: играть<br>в баскетбол по<br>правилам;<br>правильно<br>выполнять техни<br>ческие приемы | Текущий | Комплекс<br>ОРУ 3 | ноябрь |
| 26 | БАСКЕТБОЛ<br><br>14 | Совершенст<br>зование ЗУН | ОРУ<br>Вырывание, выбивание мяча<br>Действия против игрока без<br>мяча<br>Броски мяча<br>Круговая тренировка<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Развитие скоростно-силовых<br>качеств                                                 | УМЕТЬ: выпол<br>нять игровые<br>взаимодействия                                                | Текущий | Комплекс<br>ОРУ 3 | ноябрь |
|    |                     |                           | ОРУ<br>Броски мяча с места и в дви<br>жении                                                                                                                                                                                          |                                                                                               |         |                   |        |

|    |                 |                       |                                                                                                                                                                       |                                                                               |         |                |        |
|----|-----------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|--------|
| 27 | БАСКЕТБОЛ<br>15 | Совершенствование ЗУН | Штрафной бросок<br>Тактические действия<br>Учебные игры<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br><br>ОРУ<br>Игровые взаимодействия<br>Действия против игрока с мячом и без   | УМЕТЬ: выполнять игровые взаимодействия                                       | Текущий | Комплекс ОРУ 3 | Ноябрь |
| 28 | БАСКЕТБОЛ<br>16 | Совершенствование ЗУН | Учебные игры<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                     | УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам; правильно выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ 3 | ноябрь |
| 29 | БАСКЕТБОЛ<br>17 | Совершенствование ЗУН | ОРУ<br>Передачи мяча в движении<br>Различными способами со сменой места, с сопротивлением<br>Учебные игры<br>Силовая подготовка<br>Развитие скоростно-силовых качеств | УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам; правильно выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс ОРУ 3 | ноябрь |
| 30 | БАСКЕТБОЛ       | Совершенствование ЗУН | ОРУ<br>Штрафной бросок<br>Тактические действия<br>Игровые задания                                                                                                     | УМЕТЬ: выполнять игровые                                                      | Текущий | Комплекс ОРУ 3 | Ноябрь |



|    |                                                              |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                             |         |                |         |
|----|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|---------|
| 31 | ГИМНАСТИК<br><br>18<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>1 | Повторение                               | <p>Учебные игры<br/>Силовая подготовка<br/>Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>Техника безопасности<br/>Строевая подготовка: Повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два<br/>ОРУ<br/>Кувырок вперед, назад<br/>Длинный кувырок вперед<br/>Кувырок вперед из выпада вперед<br/>«Мост»<br/>Развитие координационных способностей</p> | взаимодействия<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>УМЕТЬ:<br>правильно выполнять акробатические элементы | Текущий | Комплекс ОРУ 3 | декабрь |
| 32 | ГИМНАСТИК<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>2           | Совершенствование ЗУН<br><br>Разучивание | <p>ОРУ<br/>Стойка на лопатках<br/>Стойка на голове и руках<br/>Длинный кувырок вперед через препятствие<br/>Кувырок вперед в сед углом»<br/>Равновесие на одной-выпад-кувырок вперед<br/>Прыжки через скакалку<br/>Силовая подготовка<br/>Пресс<br/>Развитие координационных способностей</p>                                                                               | УМЕТЬ:<br>правильно выполнять акробатические элементы                                                       | Текущий | Комплекс ОРУ 3 | декабрь |

|    |           |                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |         |                |         |
|----|-----------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------|----------------|---------|
| 33 | ГИМНАСТИК | Совершенствование ЗУН | ОРУ в парах<br>Длинный кувырок вперед через препятствие<br>Кувырок вперед в сед «углом»<br>Самостоятельно составить акробатическую связку<br>Кувырок назад в «полушпагат»                                                                              | УМЕТЬ:<br>правильно выполнять акробатические элементы | Текущий | Комплекс ОРУ 3 | декабрь |
| 33 | ГИМНАСТИК | Совершенствование ЗУН | Кувырок назад в стойку «ноги врозь»<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Развитие координационных способностей                                                                                                                                            | УМЕТЬ:<br>правильно выполнять акробатические элементы | Текущий | Комплекс ОРУ 3 | декабрь |
|    | 3         |                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |         |                |         |
| 34 | ГИМНАСТИК | Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении<br>Стойка на голове и руках<br>Длинный кувырок через препятствие<br>Стойка на руках с помощью<br>Кувырок вперед с прыжком на 360гр.<br>«Мост» из положения стоя<br>Развитие координационных способностей<br>Силовая подготовка<br>Пресс | УМЕТЬ:<br>правильно выполнять акробатические элементы | Текущий | Комплекс ОРУ 3 | декабрь |
|    | 4         |                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |         |                |         |
|    |           |                       | ОРУ на гимнастических                                                                                                                                                                                                                                  |                                                       |         |                |         |

|    |                    |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |         |                   |         |
|----|--------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|
| 35 | ГИМНАСТИК<br><br>5 | Совершенствование ЗУН                    | матах<br>Кувырки в парах<br>Длинный кувырок вперед<br>через препятствие<br>Стойка на голове и руках<br>Сед углом<br>«Мост» из положения стоя<br>Кувырок назад в полушпагат<br>Игры на внимание<br>Прыжки через скакалку                                   | УМЕТЬ:<br>правильно<br>выполнять акробатические<br>элементы | Текущий | Комплекс<br>ОРУ 3 | декабрь |
| 36 | ГИМНАСТИК<br><br>6 | Совершенствование ЗУН<br><br>Разучивание | ОРУ на гимнастических<br>матах<br>Акробатические связки<br>Сед углом- наклон - кувырок<br>назад<br>Кувырок назад через стойку<br>на руках<br>Кувырок вперед из выпада<br>вперед                                                                           | УМЕТЬ:<br>правильно<br>выполнять акробатические<br>элементы | Текущий | Комплекс<br>ОРУ 3 | декабрь |
| 37 | ГИМНАСТИК<br><br>7 | Совершенствование ЗУН                    | ОРУ на гимнастических<br>матах<br>Длинный кувырок вперед<br>через препятствие<br>Кувырок назад в стойку ноги<br>врозь<br>Равновесие на одной- выпад<br>вперед – кувырок вперед<br>Развитие координационных<br>способностей<br>Силовая подготовка<br>Пресс | УМЕТЬ:<br>правильно<br>выполнять акробатические<br>элементы | Текущий | Комплекс<br>ОРУ 3 | декабрь |

|    |                 |                       |                                                                                                                                           |                                                          |         |                |         |
|----|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------|----------------|---------|
| 38 | ГИМНАСТИК<br>8  | Совершенствование ЗУН | ОРУ<br>Круговая тренировка с элементами акробатики<br>Игровые задания                                                                     | УМЕТЬ:<br>правильно и четко выполнять задания тренировки | Текущий | Комплекс ОРУ 3 | декабрь |
| 39 | ГИМНАСТИК<br>9  | Совершенствование ЗУН | ОРУ у шведской стенки<br>Акробатическая связка<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Развитие координационных способностей                    | УМЕТЬ:<br>правильно выполнять акробатические элемент     | Текущий | Комплекс ОРУ 3 | декабрь |
| 40 | ГИМНАСТИК<br>10 | Совершенствование ЗУН | ОРУ<br>Акробатическая комбинация<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Развитие координационных способностей                                  | УМЕТЬ:<br>правильно выполнять акробатические элемент     | Текущий | Комплекс ОРУ 3 | декабрь |
| 41 | ГИМНАСТИК<br>11 | Совершенствование ЗУН | ОРУ в парах<br>Акробатическая комбинация<br>Пресс<br>Силовая подготовка<br>Прыжки через скакалку<br>Развитие координационных способностей | УМЕТЬ:<br>правильно выполнять акробатические элемент     | Текущий | Комплекс ОРУ 3 | декабрь |
| 42 | ГИМНАСТИК       | Совершенствование     | ОРУ в парах<br>Упр. на бревне – дев.<br>Комплекс упр. ос штангой и гантелями – мал.                                                       | УМЕТЬ:<br>выполнять                                      | Текущий | Комплекс ОРУ 3 | декабрь |

|    |                       |                            |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |         |                   |         |
|----|-----------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|
| 43 | ГИМНАСТИК<br>12<br>13 | Совершенство-<br>вание ЗУН | Пресс<br>Прыжки через скамейку<br>Развитие координационных<br>способностей<br><br>ОРУ в парах<br>Упр. на бревне – дев.<br>Комплекс упр. ос штангой<br>и гантелями – мал.<br>Пресс<br>Прыжки через скамейку<br>Развитие координационных<br>способностей | задания на рав-<br>новесие<br><br>УМЕТЬ:<br>выполнять<br>задания на рав-<br>новесие | Текущий | Комплекс<br>ОРУ 3 | декабрь |
| 44 | ГИМНАСТИК<br>14       | Совершенство-<br>вание ЗУН | ОРУ<br>Комбинация на бревне<br>Задания со штангой и ган-<br>телями<br>Прыжковый комплекс<br>Пресс<br>Круговая тренировка                                                                                                                               | УМЕТЬ:<br>правильно<br>выполнять зада-<br>ния учителя                               | Текущий | Комплекс<br>ОРУ 3 | декабрь |
| 45 | ГИМНАСТИК<br>15       | Совершенство-<br>вание ЗУН | ОРУ в парах<br>Опорный прыжок:<br>«ноги врозь» через коня в<br>длину – мал.<br>углом с разбега под углом<br>к снаряду и толчком одной<br>ногой – дев.<br>Силовая подготовка<br>Пресс                                                                   | УМЕТЬ:<br>правильно<br>выполнять<br>опорный<br>прыжок                               | Текущий | Комплекс<br>ОРУ 3 | декабрь |

|    |                      |                       |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                        |                  |                |         |
|----|----------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|---------|
|    |                      |                       | Игры на внимание                                                                                                                                                                                |                                                                                        |                  |                |         |
| 46 | ГИМНАСТИК<br>16      | Совершенствование ЗУН | ОРУ в парах<br>Опорный прыжок:<br>«ноги врозь» через коня в длину – мал.<br>углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой – дев.<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Игры на внимание | УМЕТЬ:<br>правильно выполнять опорный прыжок                                           | Текущий          | Комплекс ОРУ 3 | декабрь |
| 47 | ГИМНАСТИК<br>17      | Совершенствование ЗУН | ОРУ в парах<br>Опорный прыжок:<br>«ноги врозь» через коня в длину – мал.<br>углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой – дев.<br>Задания с набивным мячом                        | УМЕТЬ:<br>правильно выполнять опорный прыжок                                           | Текущий контроль | Комплекс ОРУ 3 | декабрь |
| 48 | ГИМНАСТИК<br>18      | Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении<br>Круговая тренировка<br>Эстафеты, игры                                                                                                                                         | УМЕТЬ:<br>правильно выполнять задания учителя                                          | Текущий          | Комплекс ОРУ 3 | декабрь |
| 49 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВ<br>1 | Совершенствование ЗУН | Техника безопасности<br>Правила соревнований по лыжным гонкам<br>Первая помощь при обморожении и травмах<br>Прохождение дистанции<br>Переход с хода на ход                                      | УМЕТЬ:<br>правильно передвигаться на лыжах;<br>оказывать первую помощь при обморожении | Текущий          | Комплекс ОРУ 4 | январь  |

|    |                      |                       |                                                                                                                                         |                                            |         |                |        |
|----|----------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------|----------------|--------|
|    |                      |                       |                                                                                                                                         |                                            |         |                |        |
| 50 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВ      | Совершенствование ЗУН | Переход с одновременных ходов на переменный ход<br>Повороты в дв-ии и на месте<br>Прохождение дистанции                                 | УМЕТЬ:<br>правильно передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс ОРУ 4 | январь |
| 51 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВ<br>3 | Совершенствование ЗУН | Попеременные хода<br>Одновременные хода<br>Свободный ход<br>Прохождение дистанции<br>Развитие выносливости                              | УМЕТЬ:<br>правильно передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс ОРУ 4 | январь |
| 52 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВ<br>4 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный<br>Одновременный одношажный ход<br>Свободный ход<br>Прохождение дистанции                                       | УМЕТЬ:<br>правильно передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс ОРУ 4 | январь |
| 53 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВ<br>5 | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход на дистанции<br>Преодоление подъемов<br>Преодоление препятствий<br>Прохождение дистанции<br>Развитие выносливости | УМЕТЬ:<br>правильно передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс ОРУ 4 | январь |
|    |                      |                       | Прохождение дистанции<br>Переход с попеременного                                                                                        |                                            |         |                |        |

|    |                      |                       |                                                                                                                                                      |                                            |         |                |        |
|----|----------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------|----------------|--------|
| 54 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВ<br>6 | Совершенствование ЗУН | хода на коньковый ход<br>Развитие выносливости<br>Игровые задания<br>Правила оказания первой помощи при травме                                       | УМЕТЬ:<br>правильно передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс ОРУ 4 | январь |
| 55 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВ<br>7 | Совершенствование ЗУН | Обгон на дистанции<br>Одновременный одношажный ход<br>Попеременный двухшажный ход<br>Свободный ход<br>Прохождение дистанции<br>Развитие выносливости | УМЕТЬ:<br>правильно передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс ОРУ 4 | Январь |
| 56 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВ<br>8 | Совершенствование ЗУН | Обгон на дистанции<br>Одновременный одношажный ход<br>Попеременный двухшажный ход<br>Свободный ход<br>Прохождение дистанции<br>Развитие выносливости | УМЕТЬ:<br>правильно передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс ОРУ 4 | январь |
| 57 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВ<br>9 | Совершенствование ЗУН | Обгон на дистанции<br>Повороты<br>Прохождение дистанции<br>Эстафеты<br>Развитие выносливости                                                         | УМЕТЬ:<br>правильно передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс ОРУ 4 | январь |



|    |                              |                            |                                                                                                                                       |                                                         |         |                   |         |
|----|------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|
| 58 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br><br>10 | Совершенст-<br>зование ЗУН | Обгон на дистанции<br>Повороты<br>Прохождение дистанции<br>Эстафеты<br>Развитие выносливости                                          | УМЕТЬ:<br>оказать первую<br>помощь при об-<br>морожении | Текущий | Комплекс<br>ОРУ 4 | февраль |
| 59 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br><br>11 | Совершенст-<br>зование ЗУН | Использование изученных<br>ходов при прохождении<br>дистанции<br>Преодоление подъемов и<br>препятствий<br>Спуски на дистанции<br>Игры | УМЕТЬ:<br>правильно<br>передвигаться на<br>лыжах        | Текущий | Комплекс<br>ОРУ 4 | февраль |
| 60 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br><br>12 | Совершенст-<br>зование ЗУН | Прохождение дистанции<br>Повороты в движении<br>Обгон на дистанции<br>Развитие выносливости                                           | УМЕТЬ:<br>уложиться в<br>отведенное<br>время            | Текущий | Комплекс<br>ОРУ 4 | февраль |
| 61 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ           | Совершенст-<br>зование ЗУН | Прохождение дистанции<br>Подъемы и спуски на дис-<br>танции<br>Развитие выносливости                                                  | УМЕТЬ:<br>правильно<br>передвигаться на<br>лыжах        | Текущий | Комплекс<br>ОРУ 4 | февраль |
|    |                              |                            | Прохождение дистанции                                                                                                                 | УМЕТЬ:                                                  |         |                   |         |

|    |                          |                       |                                                                                                              |                                                  |                     |                   |         |
|----|--------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|-------------------|---------|
| 62 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>14 | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход<br>Преодоление препятствий<br>Финиширование<br>Эстафеты                                | правильно<br>передвигаться на<br>лыжах           | Текущий             | Комплекс<br>ОРУ 4 | Февраль |
| 63 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>15 | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции<br>Обгон на дистанции<br>Финиширование<br>Повороты, подъемы, спуски<br>Игры            | УМЕТЬ:<br>правильно<br>передвигаться на<br>лыжах | Текущий             | Комплекс<br>ОРУ 4 | февраль |
| 64 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>16 | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции<br>Переход с хода на ход<br>Преодоление препятствий<br>Развитие выносливости           | УМЕТЬ:<br>правильно<br>передвигаться на<br>лыжах | Текущий             | Комплекс<br>ОРУ 4 | февраль |
| 65 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>17 | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции<br>Игры<br>Развитие выносливости                                                       | УМЕТЬ:<br>уложиться в<br>отведенное<br>время     | Текущий<br>контроль | Комплекс<br>ОРУ 4 | февраль |
| 66 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ       | Совершенствование ЗУН | Одновременный бесшажный<br>Попеременный двухшажный, четырехшажный ход<br>Свободный ход<br>Обгон на дистанции | УМЕТЬ:<br>правильно<br>передвигаться на          | Текущий             | Комплекс<br>ОРУ 4 | февраль |

|    |                          |                            |                                                                                                                                         |                                                  |         |                   |         |
|----|--------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|
|    | 18                       |                            | Развитие выносливости                                                                                                                   | лыжах                                            |         |                   |         |
| 67 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>19 | Совершенст-<br>зование ЗУН | Одновременные, поперемен.<br>Торможение<br>Прохождение дистанции                                                                        | УМЕТЬ:<br>правильно<br>передвигаться             | Текущий | Комплекс<br>ОРУ 4 | февраль |
| 68 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>20 | Совершенст-<br>зование ЗУН | Прохождение дистанции<br>Игры, эстафеты                                                                                                 | УМЕТЬ:<br>правильно<br>передвигаться<br>на лыжах | Текущий | Комплекс<br>ОРУ 4 | март    |
| 69 | ВОЛЕЙБОЛ<br><br>1        | Совершенст-<br>зование ЗУН | Техника безопасности<br>ОРУ<br>Варианты подач<br>Прием подачи мяча<br>ОФП<br>Учебные игры<br>Развитие ловкости                          | УМЕТЬ:<br>корректировать<br>технику<br>волейбола | Текущий | Комплекс<br>ОРУ   | март    |
| 70 | ВОЛЕЙБОЛ<br><br>2        | Совершенст-<br>зование ЗУН | ОРУ<br>Передачи мяча во встречных<br>колоннах<br>Подачи, прием подачи<br>Нападающий удар<br>Учебные игры<br>Силовая подготовка<br>Пресс | УМЕТЬ:<br>корректировать<br>технику<br>волейбола | Текущий | Комплекс<br>ОРУ   | март    |
| 71 | ВОЛЕЙБОЛ                 | Совершенст-                | ОРУ<br>Нападающий удар<br>Подача мяча в заданную                                                                                        | УМЕТЬ:                                           | Текущий | Комплекс          | март    |

|    |          |   |                                                                                                                                                                               |                                                    |         |              |      |
|----|----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------|--------------|------|
| 72 | ВОЛЕЙБОЛ | 3 | <p>Совершенствование ЗУН</p> <p>зону<br/>Передачи мяча<br/>Учебные игры<br/>Силовая подготовка</p>                                                                            | <p>корректировать технику волейбола</p>            | Текущий | ОРУ          | март |
|    |          | 4 | <p>Совершенствование ЗУН</p> <p>ОРУ<br/>Подачи мяча<br/>Нападающий удар<br/>Блокирование нап. удара<br/>Игровые задания<br/>Учебные игры<br/>Пресс<br/>Силовая подготовка</p> | <p>УМЕТЬ:<br/>корректировать технику волейбола</p> |         | Комплекс ОРУ |      |
| 73 | ВОЛЕЙБОЛ | 5 | <p>Совершенствование ЗУН</p> <p>ОРУ<br/>Нападающий удар<br/>Одиночное блокирование<br/>Учебные игры<br/>Пресс<br/>Силовая подготовка</p>                                      | <p>УМЕТЬ:<br/>судить игру</p>                      | Текущий | Комплекс ОРУ | март |
| 74 | ВОЛЕЙБОЛ | 6 | <p>Совершенствование ЗУН</p> <p>ОРУ<br/>Нападающий удар<br/>Блокирование нап. удара<br/>Подачи мяча<br/>Игровые задания<br/>Силовая подготовка</p>                            | <p>УМЕТЬ:<br/>корректировать технику волейбола</p> | Текущий | Комплекс ОРУ | март |
|    |          |   | <p>ОРУ<br/>Подача мяча в заданную</p>                                                                                                                                         | <p>УМЕТЬ:</p>                                      |         |              |      |

|    |                |                       |                                                                                                                           |                                            |         |              |        |
|----|----------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------|--------------|--------|
| 75 | ВОЛЕЙБОЛ<br>7  | Совершенствование ЗУН | зону<br>Блокирование<br>Игровые задания<br>Учебные игры                                                                   | корректировать технику волейбола           | Текущий | Комплекс ОРУ | март   |
| 76 | ВОЛЕЙБОЛ<br>8  | Совершенствование ЗУН | ОРУ<br>Приемы подачи мяча<br>Круговая тренировка<br>Учебные игры<br>ОФП                                                   | УМЕТЬ:<br>судить игру                      | Текущий | Комплекс ОРУ | март   |
| 77 | ВОЛЕЙБОЛ<br>9  | Совершенствование ЗУН | ОРУ<br>Игровые задания<br>Тактические действия в нападении и защите<br>Учебные игры<br>ОФП                                | УМЕТЬ:<br>корректировать технику волейбола | Текущий | Комплекс ОРУ | март   |
| 78 | ВОЛЕЙБОЛ<br>10 | Совершенствование ЗУН | ОРУ<br>Учебные игры<br>ОФП                                                                                                | УМЕТЬ:<br>судить игру                      | Текущий | Комплекс ОРУ | март   |
| 79 | ВОЛЕЙБОЛ       | Совершенствование ЗУН | Техника безопасности<br>ОРУ в дв-ии<br>Стойка и передвижения игр.<br>Прием мяча отраженного от сетки<br>Нижний прием мяча | УМЕТЬ:<br>корректировать технику           | Текущий | Комплекс ОРУ | апрель |

|    |          |    |                                                                                                                                                                   |                                            |                  |              |        |
|----|----------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------|--------------|--------|
|    |          | 11 | Верхняя прямая подача<br>Учебные игры<br>ОФП                                                                                                                      | волейбола                                  |                  |              |        |
| 80 | ВОЛЕЙБОЛ | 12 | Совершенствование ЗУН<br>ОРУ<br>Нападающий удар<br>Прием мяча отраженного от сетки<br>Индив. и групп. тактические действия<br>ОФП                                 | УМЕТЬ:<br>корректировать технику волейбола | Текущий          | Комплекс ОРУ | апрель |
| 81 | ВОЛЕЙБОЛ | 13 | Совершенствование ЗУН<br>ОРУ<br>Передачи мяча у сетки<br>Верхняя прямая подача<br>Сочетание приемов: прием-передача-напад. удар<br>Учебные игры<br>Прыжки в длину | УМЕТЬ:<br>играть по правилам               | Текущий          | Комплекс ОРУ | апрель |
| 82 | ВОЛЕЙБОЛ | 14 | Совершенствование ЗУН<br>ОРУ<br>Верхняя передача мяча<br>Групповые тактические действия в защите и нападении<br>Учебные игры<br>Прыжки в длину (контроль)         | УМЕТЬ:<br>корректировать технику волейбола | Текущий контроль | Комплекс ОРУ | апрель |
|    |          |    | ОРУ<br>Верхняя передача в парах,                                                                                                                                  | УМЕТЬ:                                     |                  |              |        |

|    |                |                       |                                                                                                                                                 |                                            |                  |              |        |
|----|----------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------|--------------|--------|
| 83 | ВОЛЕЙБОЛ<br>15 | Совершенствование ЗУН | тройках<br>Нападающий удар<br>Подачи мяча<br>Силовая подготовка, Пресс                                                                          | корректировать технику волейбола           | Текущий          | Комплекс ОРУ | апрель |
| 84 | ВОЛЕЙБОЛ<br>16 | Совершенствование ЗУН | ОРУ<br>Прием мяча отраженного от Сетки<br>Передачи мяча<br>Подачи мяча<br>Игровые взаимодействия<br>Учебные игры<br>Силовая подготовка (контр.) | УМЕТЬ:<br>корректировать технику волейбола | Текущий контроль | Комплекс ОРУ | апрель |
| 85 | ВОЛЕЙБОЛ<br>17 | Совершенствование ЗУН | ОРУ<br>Нападающий удар<br>Одиночное блокирование<br>Верхняя прямая подача<br>ОФП<br>Учебные игры                                                | УМЕТЬ:<br>играть по правилам               | Текущий          | Комплекс ОРУ | апрель |
| 86 | ВОЛЕЙБОЛ<br>18 | Совершенствование ЗУН | ОРУ<br>Верхняя прямая подача и<br>Нижний прием мяча<br>Прямой нападающий удар из зоны 4<br>Одиночное блокирование<br>Учебные игры<br>ОФП        | УМЕТЬ:<br>корректировать технику волейбола | Текущий          | Комплекс ОРУ | апрель |
|    |                |                       | ОРУ                                                                                                                                             |                                            |                  |              |        |

|    |                      |                       |                                                                                                                                         |                                            |                  |              |        |
|----|----------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------|--------------|--------|
| 87 | ВОЛЕЙБОЛ<br>19       | Совершенствование ЗУН | Круговая тренировка<br>Поддачи мяча и прием подачи<br>Учебные игры<br>ОФП<br><br>ОРУ<br>Прыжок в высоту «перешагивание»                 | УМЕТЬ:<br>корректировать технику волейбола | Текущий          | Комплекс ОРУ | апрель |
| 88 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА<br>1 | Совершенствование ЗУН | Подбор разбега<br>Отталкивание<br>Комплекс прыжковых упр-й<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Игры<br>Развитие скоростно-силовых качеств | УМЕТЬ:<br>прыгать в высоту данным способом | Текущий          | Комплекс ОРУ | апрель |
| 89 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА<br>2 | Совершенствование ЗУН | ОРУ<br>Прыжок в высоту<br>Комплекс прыжковых упр-й<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Игры<br>Развитие скоростно-силовых качеств         | УМЕТЬ:<br>корректировать технику прыжка    | Текущий          | Комплекс ОРУ | апрель |
| 90 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА      | Совершенствование ЗУН | ОРУ<br>Прыжок в высоту<br>Комплекс прыжковых упр-й<br>Силовая подготовка                                                                | УМЕТЬ:<br>корректировать технику прыжка    | Текущий контроль | Комплекс ОРУ | апрель |



|    |                      |                 |                                                                                                                                                                            |                                                |                  |                    |     |
|----|----------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------|--------------------|-----|
|    | 3                    |                 | Пресс<br>Игры<br>Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                        |                                                |                  |                    |     |
| 91 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА<br>4 | Комбинированный | Техника безопасности<br>Низкий старт<br>Бег по виражу<br>Бег с ускорением (50-60 м)<br>Бег 30 м<br>Челночный бег<br>Эстафетный бег<br>Спортивные игры<br>Развитие быстроты | УМЕТЬ: корректировать технику низкого старта   | Текущий          | Комплекс л/а упр-й | май |
| 92 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА<br>5 | Комбинированный | Низкий старт<br>Бег по дистанции<br>Финиширование<br>Бег 30 м (контроль)<br>Равномерный бег<br>Спортивные игры<br>Развитие быстроты                                        | УМЕТЬ: корректировать технику низкого старта   | Текущий контроль | Комплекс л/а упр-й | май |
| 93 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА<br>6 | Комбинированный | Низкий старт<br>Бег с ускорением (50-60 м)<br>Финиширование<br>Бег 60 м, 100 м<br>Эстафетный бег<br>Спортивные игры<br>Развитие быстроты                                   | УМЕТЬ: пробегать дистанцию с высокой скоростью | Текущий          | Комплекс л/а упр-й | май |
|    |                      |                 | Равномерный бег                                                                                                                                                            |                                                |                  |                    |     |

|    |                          |                      |                                                                                                                              |                                                                                                   |                     |                       |     |
|----|--------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|-----|
| 94 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>7  | Комбиниро-<br>ванный | Бег 60 м (контроль)<br>Бег 100 м<br>Передача эстафетной палоч.<br>Спортивные игры                                            | УМЕТЬ:<br>пробегать дис-<br>танцию с высо-<br>кой скоростью                                       | Текущий<br>контроль | Комплекс<br>л/а упр-й | май |
| 95 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>8  | Комбиниро-<br>ванный | Равномерный бег<br>Бег 100 м (контроль)<br>Эстафетный бег<br>Челночный бег<br>Спортивные игры<br>Развитие быстроты           | УМЕТЬ:<br>пробегать дис-<br>танцию с высо-<br>кой скоростью                                       | Текущий<br>контроль | Комплекс<br>л/а упр-й | май |
| 96 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>9  | Комбиниро-<br>ванный | Равномерный бег<br>Техника передачи эстафеты<br>Челночный бег 3x10 м<br>Метание мяча<br>Спортивные игры<br>Развитие быстроты | УМЕТЬ:<br>пробегать дис-<br>танцию с высо-<br>кой скоростью;<br>корректировать<br>технику метания | Текущий             | Комплекс<br>л/а упр-й | май |
| 97 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>10 | Комбиниро-<br>ванный | Спец. беговые упр-я<br>Кросс 1000 м (контроль)<br>Метание мяча на дальность<br>Спортивные игры                               | УМЕТЬ:<br>пробегать дис-<br>танцию с высо-<br>кой скоростью;<br>корректировать<br>технику метания | Текущий<br>контроль | Комплекс<br>л/а упр-й | май |
| 98 | ЛЕГКАЯ                   | Комбиниро-           | Равномерный бег<br>Эстафетный бег                                                                                            | УМЕТЬ:                                                                                            | Текущий             | Комплекс              | май |

|     |                          |                      |                                                                                       |                                                                 |                     |                       |     |
|-----|--------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|-----|
|     | АТЛЕТИКА<br>11           | ванный               | Метание гранаты с места<br>Спортивные игры<br>Силовая подготовка<br>Развитие быстроты | корректировать<br>технику метания                               |                     | л/а упр-й             |     |
| 99  | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>12 | Комбиниро-<br>ванный | Спец. беговые упр-я<br>Равномерный бег<br>Метание мяча (контроль)<br>Спортивные игры  | УМЕТЬ<br>правильно и<br>далеко метать<br>мяч                    | Текущий<br>контроль | Комплекс<br>л/а упр-й | май |
| 100 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>13 | Комбиниро-<br>ванный | Равномерный бег<br>Кросс 2000 – 3000 м<br>Метание гранаты<br>Спортивные игры          | УМЕТЬ:<br>пробежать<br>дистанцию с<br>максимальной<br>скоростью | Текущий<br>контроль | Комплекс<br>л/а упр-й | май |
| 101 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>14 | Комбиниро-<br>ванный | Равномерный бег<br>Метание гранаты (контроль)<br>Эстафетный бег<br>Спортивные игры    | УМЕТЬ<br>правильно и<br>далеко метать<br>гранату                | Текущий<br>контроль | Комплекс<br>л/а упр-й | май |
| 102 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>15 | Комбиниро-<br>ванный | Равномерный бег<br>Эстафетный бег<br>Спортивные игры                                  | УМЕТЬ:<br>правильно<br>пробежать<br>этапы<br>эстафеты           | Текущий             | Комплекс<br>л/а упр-й | май |

11 класс

| № урока | Тема урока      | Тип урока       | Элементы содержания                                                                                                          | Требования к уровню подготовленности обучающихся    | Вид контроля     | Домашнее задание    | Дата проведения |
|---------|-----------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|---------------------|-----------------|
| 1       | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | ВВОДНЫЙ         | Техника безопасности<br>Равномерный бег<br>Низкий старт<br>Бег по дистанции<br>Бег 30 м<br>Эстафетный бег<br>Спортивные игры | УМЕТЬ: пробежать дистанцию с максимальной скоростью | Текущий          | Спец. беговые упр-я | сентябрь        |
| 2       | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Комбинирован    | Низкий старт<br>Бег по дистанции<br>Равномерный бег<br>Бег 30 м (контроль)<br>Бег 60 м<br>Спортивные игры                    | УМЕТЬ: пробежать дистанцию с максимальной скоростью | Текущий контроль | Спец. беговые упр-я | сентябрь        |
| 3       | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенств ЗУН | Спец. беговые упр-я<br>Равномерный бег<br>Бег по дистанции<br>Финиширование                                                  | УМЕТЬ: пробежать дистанцию с макси-                 | Текущий          | Спец. беговые упр-я | сентябрь        |

|   |                 |                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                              |                  |                     |          |
|---|-----------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|----------|
| 4 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенств ЗУН | Бег 60, 100 м<br>Эстафетный бег<br>Спортивные игры<br><br>Спец. беговые упр-я<br>Равномерный бег<br>Финиширование<br>Бег 100 м<br>Линейная эстафета<br>Спортивные игры<br>Развитие скоростных кач. | мальной скоростью<br><br>УМЕТЬ: пробегать дистанцию с максимальной скоростью | Текущий контроль | Спец. беговые упр-я | сентябрь |
| 5 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенств ЗУН | Спец. бегов. упр-я<br>Равномерный бег<br>Метание мяча на дальность<br>Спортивные игры<br>Развитие скоростных кач.                                                                                  | УМЕТЬ:<br>метать мяч на дальность                                            | Текущий          | Спец. беговые упр-я | сентябрь |
| 6 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенств ЗУН | Равномерный бег<br>Метание мяча на дальность и на заданное расстояние<br>Спортивные игры                                                                                                           | УМЕТЬ:<br>пробегать среднюю дистанцию                                        | Текущий          | Спец. беговые упр-я | сентябрь |
| 7 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенств ЗУН | Правила соревнований<br>По метанию<br>Равномерный бег<br>Кросс 1000 м<br>Метание гранаты с места на дальность                                                                                      | УМЕТЬ: пробегать дистанцию с максимальной скоростью                          | Текущий контроль | Комплекс ОРУ        | сентябрь |

|    |                 |                 |                                                                                                |                                                     |                  |              |          |
|----|-----------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|--------------|----------|
| 8  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенств ЗУН | Равномерный бег<br>Метание гранаты с 3-5 шагов разбега на дальн.<br>Челночный бег 5x10 м       | УМЕТЬ:<br>метать гранату                            | Текущий          | Комплекс ОРУ | сентябрь |
| 9  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенств ЗУН | Равномерный бег до 20 минут<br>Метание гранаты с разбега<br>Развитие скоростно-силовых качеств | УМЕТЬ:<br>метать гранату                            | Текущий          | Комплекс ОРУ | сентябрь |
| 10 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенств ЗУН | Равномерный бег<br>Эстафетный бег<br>Спортивные игры                                           | УМЕТЬ: пробегать среднюю дистанцию                  | Текущий          | Комплекс ОРУ | сентябрь |
| 11 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенств ЗУН | Правила соревнований в беге на средние дистан.<br>Кросс 2000 -3000 м<br>Спортивные игры        | УМЕТЬ: пробегать Дистанцию с максимальной скоростью | Текущий контроль | Комплекс ОРУ | сентябрь |
| 12 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенств ЗУН | Равномерный бег<br>Круговая тренировка<br>Спортивные игры                                      | УМЕТЬ: правильно выполнять задания                  | Текущий          | Комплекс ОРУ | сентябрь |
| 13 | БАСКЕТБОЛ       | Совершенств ЗУН | Техника безопасности<br>Ловля и передача мяча с сопротивлением и без<br>Бросок в движении      | УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам ;             | Текущий          | Комплекс 2   | октябрь  |

|    |                |                    |                                                                                                                                                                               |                                                                                    |         |            |         |
|----|----------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------|
|    | 1              |                    | Штрафной бросок<br>Взаимодействия игроков<br>защиты и нападения<br>Развитие координац. кач.                                                                                   | выполнять техни-<br>ческие приемы                                                  |         |            |         |
| 14 | БАСКЕТБОЛ<br>2 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Ловля и передача мяча<br>Ловля мяча после отскока<br>от щита<br>Броски мяча со средней и<br>штрафной линии<br>ОФП<br>Учебные игры<br>Развитие координац. спос          | УМЕТЬ: играть в<br>баскетбол по<br>правилам ;<br>выполнять техни-<br>ческие приемы | Текущий | Комплекс 2 | октябрь |
| 15 | БАСКЕТБОЛ<br>3 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Передачи в дв-ии со сме-<br>ной мест<br>Броски в дв-ии; одной от<br>плеча<br>Силовая подготовка<br>Учебные игры<br>Развитие координац. спос.                           | УМЕТЬ: играть в<br>баскетбол по<br>правилам ;<br>выполнять техни-<br>ческие приемы | Текущий | Комплекс 2 | октябрь |
| 16 | БАСКЕТБОЛ<br>4 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Передвижения игрока,<br>повороты с мячом<br>Сочетание приемов перед-<br>вижений и остановок<br>Ведение с опротивлени-<br>ем защитника<br>Броски мяча с разных<br>точек | УМЕТЬ: играть в<br>баскетбол по<br>правилам ;<br>выполнять техни-<br>ческие приемы | Текущий | Комплекс 2 | октябрь |

|    |                |                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                        |         |            |         |
|----|----------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------|
|    |                |                    | «Быстрый прорыв»                                                                                                                                                                               |                                                                                                        |         |            |         |
| 17 | БАСКЕТБОЛ<br>5 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Сочетание приемов: ведение- бросок<br>Бросок одной от плеча<br>Штрафной бросок<br>Ловля мяча после отскока<br>От щита<br>Учебные игры<br>Силовая подготовка<br>Развитие координац. кач. | УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам ;<br>выполнять технические приемы                                | Текущий | Комплекс 2 | октябрь |
| 18 | БАСКЕТБОЛ<br>6 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Взаимодействие игроков<br>Защиты и нападения<br>Ведение с опротивлением защитника<br>«Быстрый прорыв 2х1»<br>Игровые задания<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Развитие координац. кач. | УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам ;<br>выполнять технические приемы и исправлять допущенные ошибки | Текущий | Комплекс 2 | октябрь |
| 19 | БАСКЕТБОЛ<br>7 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Правила баскетбола<br>Игровые задания<br>Эстафеты с элементами Баскетбола<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Учебные игры                                                                | УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам ;<br>выполнять технические приемы и исправлять допущенные ошибки | Текущий | Комплекс 2 | октябрь |



|    |                     |                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                           |         |            |         |
|----|---------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------|
| 20 | БАСКЕТБОЛ<br><br>8  | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Ведение с сопротивлен.<br>Тактические действия<br>Вырывание, выбивание,<br>перехват мяча<br>Штрафной бросок<br>Прыжки через скакалку<br>Силовая подготовка<br>Учебные игры<br>Развитие координац. кач. | УМЕТЬ: играть в<br>баскетбол по<br>правилам ;<br>выполнять техни-<br>ческие приемы и<br>исправлять допу-<br>щенные ошибки | Текущий | Комплекс 2 | октябрь |
| 21 | БАСКЕТБОЛ<br><br>9  | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Игровые приемы:-ведение<br>передача-бросок-подбор<br>Броски мяча с разных<br>точек<br>Нападение против зон-<br>ной защиты<br>Силовая подготовка<br>Прыжковый комплекс<br>Учебные игры                  | УМЕТЬ: играть в<br>баскетбол по<br>правилам ;<br>выполнять техни-<br>ческие приемы и<br>исправлять допу-<br>щенные ошибки | Текущий | Комплекс 2 | октябрь |
| 22 | БАСКЕТБОЛ<br><br>10 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Ведение, передача, бросок<br>Ведение с сопротивлен.<br>Штрафной бросок<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Прыжковый комплекс<br><br>ОРУ<br>Круговая тренировка                                          | УМЕТЬ: играть в<br>баскетбол по<br>правилам                                                                               | Текущий | Комплекс 2 | октябрь |

|    |                 |                    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                           |         |            |         |
|----|-----------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------|
| 23 | БАСКЕТБОЛ<br>11 | Совершенств<br>ЗУН | Бросок мяча со сред-<br>ней дистанции<br>Учебные игры<br>Развитие координац. кач.                                                                           | УМЕТЬ: играть в<br>баскетбол по<br>правилам                                                                               | Текущий | Комплекс 2 | октябрь |
| 24 | БАСКЕТБОЛ<br>12 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Броски мяча<br>Передачи мяча<br>Игровые взаимодействия<br>ОФП<br>Учебные игры<br>Развитие координац. кач.                                            | УМЕТЬ: играть в<br>баскетбол по<br>правилам ;<br>выполнять техни-<br>ческие приемы и<br>исправлять допу-<br>щенные ошибки | Текущий | Комплекс 2 | октябрь |
| 25 | БАСКЕТБОЛ<br>13 | Совершенств<br>ЗУН | Техника безопасности<br>ОРУ<br>Ведение на месте с<br>сопротивлением<br>Бросок одной от плеча<br>Учебные игры<br>ОФП<br>Развитие скоростно-<br>силовых кач-в | УМЕТЬ: играть в<br>баскетбол по<br>правилам                                                                               | Текущий | Комплекс 2 | октябрь |
| 26 | БАСКЕТБОЛ<br>14 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Передача в тройках с<br>сопротивлением<br>Броски с места и в дв-ии<br>Силовая подготовка                                                             | УМЕТЬ: играть в<br>баскетбол по<br>правилам                                                                               | Текущий | Комплекс 2 | ноябрь  |

|    |                 |                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                           |         |            |        |
|----|-----------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|--------|
| 27 | БАСКЕТБОЛ<br>15 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Ведение с сопротивлен.<br>Броски с места и в дв-ии<br>Штрафной бросок<br>Учебные игры<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Развитие скоростно-сило-<br>вых кач-в | УМЕТЬ: играть в<br>баскетбол по<br>правилам ;<br>выполнять техни-<br>ческие приемы и<br>исправлять допу-<br>щенные ошибки | Текущий | Комплекс 2 | ноябрь |
| 28 | БАСКЕТБОЛ<br>16 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Бросок 1-й от плеча<br>Штрафной бросок<br>«Быстрый прорыв 3x1»<br>Игровые задания<br>ОФП<br>Учебные игры<br>Развитие скоростно-сило-<br>вых кач-в             | УМЕТЬ: играть в<br>баскетбол по<br>правилам ;<br>выполнять техни-<br>ческие приемы и<br>исправлять допу-<br>щенные ошибки | Текущий | Комплекс 2 | ноябрь |
| 29 | БАСКЕТБОЛ<br>17 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Передачи мяча в дв-ии со<br>Сменой места с<br>сопротивлением<br>ОФП<br>Учебные игры                                                                           | УМЕТЬ: играть в<br>баскетбол по<br>правилам                                                                               | Текущий | Комплекс 2 | ноябрь |
| 30 | БАСКЕТБОЛ<br>18 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Круговая тренировка<br>Штрафной бросок<br>ОФП Учебные игры<br><br>Техника безопасности                                                                        | УМЕТЬ: играть в<br>баскетбол по<br>правилам                                                                               | Текущий | Комплекс 2 | ноябрь |

|    |                    |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                    |         |            |         |
|----|--------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------|
| 31 | ГИМНАСТИК<br><br>1 | Повторение<br><br>Разучивание | Кувырок вперед, назад<br>Акробатическая связка<br>Длинный кув. вперед через препятствие (мал.)<br>Стойка на голове и руках<br>Выпад вперед-кувырок вперед<br>Стойка на лопатках-кув. назад (дев.)<br>Повороты в дв-ии<br>Перестроение из кол. по 1 в кол. по 8 в дв-ии | УМЕТЬ: выполнять акробатич. элементы                               | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |
| 32 | ГИМНАСТИК<br><br>2 | Совершенств<br>ЗУН            | Перестроение из 1 колон. в несколько в дв-ии<br>Мал: Стойка на голове и руках<br>Длинный кув. вперед через препятствие.<br>Стойка на руках с помощью<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Развитие координ. кач-в                                                         | УМЕТЬ: выполнять акробатич. элементы; исправлять допущенные ошибки | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |
| 33 | ГИМНАСТИК<br><br>3 | Совершенств<br>ЗУН            | ОРУ в парах<br>Акробатические связки<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Развитие гибкости<br><br>ОРУ в парах                                                                                                                                                            | УМЕТЬ: выполнять акробатич. элементы                               | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |

|    |                |                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                              |         |            |         |
|----|----------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------|
| 34 | ГИМНАСТИК<br>4 | Совершенство<br>ЗУН | Акробатические связки<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Игры<br>Развитие гибкости                                                                                                                                                                   | УМЕТЬ: вы-<br>полнять акробатич.<br>элементы УМЕТЬ:<br>вы-<br>полнять акробатич.<br>элементы | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |
| 35 | ГИМНАСТИК<br>5 | Совершенство<br>ЗУН | ОРУ на гимнастических<br>матах<br>Кувьрки в парах<br>Длинный кувьрок вперед<br>через препятствие<br>Стойка на голове и руках<br>Сед углом<br>«Мост» из положения стоя<br>Кувьрок назад в<br>полушпагат<br>Игры на внимание<br>Прыжки через скакалку | УМЕТЬ: вы-<br>полнять акробатич.<br>элементы;<br>исправлять допу-<br>щенные ошибки           | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |
| 36 | ГИМНАСТИК<br>6 | Совершенство<br>ЗУН | ОРУ на гимнастических<br>матах<br>Акробатические связки<br>Сед углом- наклон -<br>кувьрокназад<br>Кувьрок назад через<br>стойкуна руках<br>Кувьрок вперед из выпада<br>вперед                                                                       | УМЕТЬ: вы-<br>полнять акробатич.<br>элементы;<br>исправлять допу-<br>щенные ошибки           | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |
|    |                |                     | ОРУ в парах<br>Кувьрки в парах                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |         |            |         |

|    |                 |                    |                                                                                                                                                                     |                                                                                    |         |            |         |
|----|-----------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------|
| 37 | ГИМНАСТИК<br>7  | Совершенств<br>ЗУН | Стойка на руках<br>Стойка на голове и руках<br>«Мост» с поворотом в<br>упор присев<br>Сед углом-наклон-кувы-<br>рок назад<br>Силовая подготовка<br>Игры на внимание | УМЕТЬ: вы-<br>полнять акробатич.<br>элементы;<br>исправлять допу-<br>щенные ошибки | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |
| 38 | ГИМНАСТИК<br>8  | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Круговая тренировка<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Развитие гибкости                                                                                      | УМЕТЬ: вы-<br>полнять акробатич.<br>элементы                                       | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |
| 39 | ГИМНАСТИК<br>9  | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ у шведской стенки<br>Акробатическая связка<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Развитие<br>координационных<br>способностей                                        | УМЕТЬ: вы-<br>полнять акробатич.<br>элементы                                       | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |
| 40 | ГИМНАСТИК<br>10 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Акробатическая комбин.<br>ОФП<br><br>ОРУ в парах<br>Акробатическая                                                                                           | УМЕТЬ: вы-<br>полнять акробатич.<br>элементы                                       | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |

|    |                 |                    |                                                                                                                                                                         |                                              |         |            |         |
|----|-----------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|------------|---------|
| 41 | ГИМНАСТИК<br>11 | Совершенств<br>ЗУН | комбинация<br>Пресс<br>Силовая подготовка<br>Прыжки через скакалку<br>Развитие<br>координационных<br>способностей                                                       | УМЕТЬ: вы-<br>полнять акробатич.<br>элементы | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |
| 42 | ГИМНАСТИК<br>12 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ в парах<br>Упр. на бревне – дев.<br>Комплекс упр. ос штангой<br>и гантелями – мал.<br>Пресс<br>Прыжки через скамейку<br>Развитие<br>координационных<br>способностей | УМЕТЬ:<br>выполнять задания<br>на равновесие | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |
| 43 | ГИМНАСТИК<br>13 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ в парах<br>Упр. на бревне – дев.<br>Комплекс упр. ос штангой<br>и гантелями – мал.<br>Пресс<br>Прыжки через скамейку<br>Развитие координации<br>Силовая подготовка  | УМЕТЬ:<br>выполнять задания<br>на равновесие | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |
|    |                 | Совершенств        | ОРУ<br>Комбинация на бревне                                                                                                                                             | УМЕТЬ: правильно<br>выполнять задания        |         |            |         |

|    |                 |                    |                                                                                                                                                                                                 |                                          |         |            |         |
|----|-----------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------|------------|---------|
| 44 | ГИМНАСТИК<br>14 | ЗУН                | Задания со штангой и гантелями<br>Прыжковый комплекс<br>Пресс<br>Круговая тренировка                                                                                                            | учителя                                  | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |
| 45 | ГИМНАСТИК<br>15 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ в парах<br>Опорный прыжок:<br>«ноги врозь» через коня в длину – мал.<br>углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой – дев.<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Игры на внимание | УМЕТЬ правильно выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |
| 46 | ГИМНАСТИК<br>16 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ в парах<br>Опорный прыжок:<br>«ноги врозь» через коня в длину – мал.<br>Углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой – дев.<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Игры на внимание | УМЕТЬ правильно выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |
|    |                 |                    | ОРУ в парах<br>Опорный прыжок:<br>«ноги врозь» через коня в                                                                                                                                     |                                          |         |            |         |



|    |                          |                    |                                                                                                                                             |                                                                                                   |         |            |         |
|----|--------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------|
| 47 | ГИМНАСТИК<br>17          | Совершенств<br>ЗУН | длину – мал.<br>углом с разбега под углом<br>к снаряду и толчком одной<br>ногой – дев.<br>Задания с набивным мячом                          | УМЕТЬ правильно<br>выполнять опорный<br>прыжок                                                    | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |
| 48 | ГИМНАСТИК<br>18          | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ в дв-ии<br>Круговая тренировка<br>Игры                                                                                                  | УМЕТЬ правильно<br>выполнять задания                                                              | Текущий | Комплекс 3 | декабрь |
| 49 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ.<br>1 | Совершенств<br>ЗУН | Техника безопасности<br>Правила соревнований по<br>лыжным гонкам<br>Переход с хода на ход<br>Прохождение дистанции<br>Развитие выносливости | УМЕТЬ: правильно<br>передвигаться на<br>лыжах                                                     | Текущий | Комплекс 4 | январь  |
| 50 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>2  | Совершенств<br>ЗУН | Первая помощь при об-<br>морожении<br>Переход с хода на ход<br>Повороты в дв-ии<br>Прохождение дистанции<br>Развитие выносливости           | УМЕТЬ: правильно<br>передвигаться на<br>лыжах;<br>оказывать первую<br>помощь при обмо-<br>рожении | Текущий | Комплекс 4 | январь  |
| 51 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>3  | Совершенств<br>ЗУН | Прохождение дистанции<br>освоенными ходами<br>Обгон на дистанции<br>Финиширование<br>Развитие выносливости                                  | УМЕТЬ: правильно<br>передвигаться на<br>лыжах                                                     | Текущий | Комплекс 4 | январь  |

|    |                             |                    |                                                                                                                                                                               |                                                       |         |            |        |
|----|-----------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------|------------|--------|
| 52 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br><br>4 | Совершенств<br>ЗУН | Попеременный двухшаж-<br>ный ход<br>Одновременный одно-<br>шажный<br>Коньковый ход<br>Преодоление подъемов и<br>препятствий<br>Прохождение дистанции<br>Развитие выносливости | УМЕТЬ: правильно<br>передвигаться на<br>лыжах         | Текущий | Комплекс 4 | январь |
| 53 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br><br>5 | Совершенств<br>ЗУН | Переход с хода на ход на<br>дистанции<br>Обгон на дистанции<br>Преодоление подъемов<br>Прохождение дистанции                                                                  | УМЕТЬ: правильно<br>передвигаться на<br>лыжах         | Текущий | Комплекс 4 | январь |
| 54 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br><br>6 | Совершенств<br>ЗУН | Прохождение дистанции<br>Переход с попеременно-<br>го на коньковый ход<br>Повороты на дистанции<br>Финиширование<br>Эстафеты<br>Развитие выносливости                         | УМЕТЬ: правильно<br>передвигаться на<br>лыжах         | Текущий | Комплекс 4 | январь |
| 55 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br><br>7 | Совершенств<br>ЗУН | Обгон на дистанции<br>Торможение (виды)<br>Прохождение дистанции<br>Игры                                                                                                      | УМЕТЬ: и знать<br>правила перехода<br>к месту занятия | Текущий | Комплекс 4 | январь |

|    |                          |                    |                                                                                                                            |                                                                |                     |            |         |
|----|--------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------|------------|---------|
| 56 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>8  | Совершенств<br>ЗУН | Попеременный двухшаж-<br>ный ход<br>Одновременный двух-<br>шажный ход<br>Коньковый ход<br>Прохождение дистанции            | УМЕТЬ: правильно<br>передвигаться на<br>лыжах                  | Текущий<br>контроль | Комплекс 4 | январь  |
| 57 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>9  | Совершенств<br>ЗУН | Прохождение дистанции<br>Повороты<br>Финиширование<br>Эстафеты<br>Развитие выносливости                                    | ЗНАТЬ: правила<br>предупреждения об-<br>морожений              | Текущий             | Комплекс 4 | январь  |
| 58 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>10 | Совершенств<br>ЗУН | Прохождение дистанции<br>Обгон<br>Эстафеты<br>Развитие выносливости                                                        | УМЕТЬ: правильно<br>передвигаться на<br>лыжах                  | Текущий             | Комплекс 4 | февраль |
| 59 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>11 | Совершенств<br>ЗУН | Элементы тактики лыж-<br>ных гонок (распреде-<br>ление сил на дистанции)<br>Прохождение дистанции<br>Развитие выносливости | УМЕТЬ: правильно<br>передвигаться на<br>лыжах                  | Текущий             | Комплекс 4 | февраль |
| 60 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>12 | Совершенств<br>ЗУН | Прохождение дистанции<br>Обгон на дистанции<br>Лидирование<br>Развитие выносливости                                        | УМЕТЬ: с<br>максимальной<br>скоростью прохо-<br>дить дистанцию | Текущий<br>контроль | Комплекс 4 | февраль |

|    |                          |                    |                                                                                           |                                                                |                     |            |         |
|----|--------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------|------------|---------|
|    |                          |                    |                                                                                           |                                                                |                     |            |         |
| 61 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>13 | Совершенств<br>ЗУН | Прохождение дистанции<br>Эстафеты<br>Финиширование<br>Развитие выносливости               | УМЕТЬ: правильно<br>передвигаться на<br>лыжах                  | Текущий             | Комплекс 4 | февраль |
| 62 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>14 | Совершенств<br>ЗУН | Переход с хода на ход на<br>дистанции<br>Преодоление препятствий<br>Прохождение дистанции | УМЕТЬ: правильно<br>передвигаться на<br>лыжах                  | Текущий             | Комплекс 4 | февраль |
| 63 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>15 | Совершенств<br>ЗУН | Повороты, спуски, подъ-<br>емы на дистанции<br>Разновидности ходов<br>Игры                | УМЕТЬ: правильно<br>передвигаться на<br>лыжах                  | Текущий             | Комплекс 4 | февраль |
| 64 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>16 | Совершенств<br>ЗУН | Переход с хода на ход<br>Преодоление бугров и<br>Впадин на пути<br>Прохождение дистанции  | УМЕТЬ: с<br>максимальной<br>скоростью прохо-<br>дить дистанцию | Текущий<br>контроль | Комплекс 4 | февраль |
| 65 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>17 | Совершенств<br>ЗУН | Прохождение дистанции<br>(контроль)<br>Игры                                               | УМЕТЬ: уложиться<br>в норматив                                 | Текущий             | Комплекс 4 | февраль |

|    |                          |                    |                                                                                                                                                       |                                                   |         |                 |         |
|----|--------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------|-----------------|---------|
| 66 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>18 | Совершенств<br>ЗУН | Одновременный бесшаж-<br>ный ход<br>Попеременный двухшаж-<br>ный ход<br>Попеременный четырех-<br>шажный ход<br>Коньковый ход<br>Прохождение дистанции | УМЕТЬ: правильно<br>передвигаться на<br>лыжах     | Текущий | Комплекс 4      | февраль |
| 67 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>19 | Совершенств<br>ЗУН | Одновременный одно-<br>шажный ход<br>Попеременный двух-<br>шажный ход<br>Торможение (варианты)<br>Прохождение дистанции                               | УМЕТЬ: правильно<br>передвигаться на<br>лыжах     | Текущий | Комплекс 4      | март    |
| 68 | ЛЫЖНАЯ<br>ПОДГОТОВ<br>20 | Совершенств<br>ЗУН | Прохождение дистанции<br>Эстафеты по кругу                                                                                                            | УМЕТЬ: правильно<br>передвигаться на<br>лыжах     | Текущий | Комплекс 4      | март    |
| 69 | ВОЛЕЙБОЛ<br>1            | Совершенств<br>ЗУН | Техника безопасности<br>Правила игры<br>Варианты подачи<br>Прием подачи<br>Учебные игры<br>ОФП<br>Развитие ловкости                                   | УМЕТЬ: корректи-<br>ровать технику во-<br>лейбола | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | март    |
|    |                          |                    | ОРУ                                                                                                                                                   |                                                   |         |                 |         |

|    |               |                    |                                                                                                                                                                                     |                                                                          |         |                 |      |
|----|---------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|------|
| 70 | ВОЛЕЙБОЛ<br>2 | Совершенств<br>ЗУН | Одиночное блокирование<br>Тактические действия<br>В нападении и защите<br>Силовая подготовка                                                                                        | УМЕТЬ: корректи-<br>ровать технику во-<br>лейбола                        | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | март |
| 71 | ВОЛЕЙБОЛ<br>3 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Нападающий удар<br>Одиночное блокирование<br>Подача мяча<br>Передачи мяча<br>Учебные игры<br>Силовая подготовка<br>Пресс                                                     | УМЕТЬ: корректи-<br>ровать технику во-<br>лейбола                        | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | март |
| 72 | ВОЛЕЙБОЛ<br>4 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Подача мяча<br>Прием мяча<br>Блокирование<br>нападающего удара<br>Инд., групп. тактические<br>действия в защите и на-<br>падении<br>Силовая подготовка<br>Пресс Учебные игры | УМЕТЬ: корректи-<br>ровать технику во-<br>лейбола;<br>играть по правилам | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | март |
| 73 | ВОЛЕЙБОЛ<br>5 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Индивидуальные и груп-<br>повые тактические<br>действия в защите и на-<br>падении<br>Игровые задания<br>Учебные игры<br>ОФП                                                  | УМЕТЬ: корректи-<br>ровать технику во-<br>лейбола;<br>играть по правилам | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | март |

|    |                |                    |                                                                                                                                               |                                                                          |         |                 |      |
|----|----------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|------|
|    |                |                    |                                                                                                                                               |                                                                          |         |                 |      |
| 74 | ВОЛЕЙБОЛ<br>6  | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Нападающий удар<br>Подачи мяча                                                                                                         | УМЕТЬ: корректи-<br>ровать технику во-<br>лейбола                        | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | март |
| 75 | ВОЛЕЙБОЛ<br>7  | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Игровые задания<br>Подача мяча в заданную<br>Зону<br>Блокирование<br>Учебные игры<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Прыжковый комплекс | УМЕТЬ: корректи-<br>ровать технику во-<br>лейбола;<br>играть по правилам | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | март |
| 76 | ВОЛЕЙБОЛ<br>8  | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Подача мяча<br>Нападающий удар<br>Блокирование нап. уд.<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Учебные игры                                 | УМЕТЬ: корректи-<br>ровать технику во-<br>лейбола;<br>играть по правилам | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | март |
| 77 | ВОЛЕЙБОЛ<br>9  | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Игровые задания<br>Тактические действия<br>Учебные игры<br>ОФП                                                                         | УМЕТЬ: корректи-<br>ровать технику во-<br>лейбола;<br>играть по правилам | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | март |
| 78 | ВОЛЕЙБОЛ<br>10 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Круговая тренировка<br>Учебные игры                                                                                                    | УМЕТЬ: правильно<br>выполнять задания<br>учителя                         | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | март |

|    |                |                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                          |         |                 |        |
|----|----------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|--------|
| 79 | ВОЛЕЙБОЛ<br>11 | Совершенств<br>ЗУН | Техника безопасности<br>ОРУ<br>Стойки и передвижения<br>Верхняя прямая подача<br>Нападающий удар из<br>зоны 2<br>Учебные игры<br>ОФП<br>Развитие<br>координационных качеств | УМЕТЬ: корректи-<br>ровать технику во-<br>лейбола;<br>играть по правилам<br><br>УМЕТЬ: корректи-<br>ровать технику во-<br>лейбола;<br>играть по правилам | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | апрель |
| 80 | ВОЛЕЙБОЛ<br>12 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Игровые задания<br>Прием отраженного мяча<br>от сетки<br>Тактические действия<br>ОФП<br>Развитие<br>координационных<br>качеств                                       | УМЕТЬ: правильно<br>выполнять задания                                                                                                                    | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | апрель |
| 81 | ВОЛЕЙБОЛ<br>13 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Нападающий удар из зоны<br>3<br>Сочетание приемов: при-<br>ем мяча-передача-нап.уд.<br>Учебные игры<br>ОФП                                                           | УМЕТЬ: корректи-<br>ровать технику во-<br>лейбола                                                                                                        | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | апрель |



|    |                |                    |                                                                                                                                   |                                                                |         |                 |        |
|----|----------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------|-----------------|--------|
| 82 | ВОЛЕЙБОЛ<br>14 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Верхняя передача через сетку<br>Нижняя прямая подача на Точность по зонам<br>Нападающий удар<br>Учебные игры<br>ОФП        | УМЕТЬ: корректировать технику волейбола;<br>играть по правилам | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | апрель |
| 83 | ВОЛЕЙБОЛ<br>15 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Верхняя передача мяча в парах, тройках, кругу<br>Нападающий удар<br>Подача мяча<br>Учебные игры<br>ОФП                     | УМЕТЬ: корректировать технику волейбола                        | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | апрель |
| 84 | ВОЛЕЙБОЛ<br>16 | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Игровые задания<br>Прием отраженного мяча от сетки<br>Тактические действия<br>ОФП<br>Развитие ловкостикоординационных кач. | УМЕТЬ: корректировать технику волейбола;<br>играть по правилам | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | апрель |
| 85 | ВОЛЕЙБОЛ<br>17 | Совершенств<br>ЗУН | Подача мяча<br>Нападающий удар<br>Блокирование нап. уд.<br>Силовая подготовка<br>Пресс Учебные игры                               | УМЕТЬ: корректировать технику волейбола                        | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | апрель |

|    |                         |                    |                                                                                                                                                                                      |                                         |         |                 |        |
|----|-------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------|-----------------|--------|
|    |                         |                    |                                                                                                                                                                                      |                                         |         |                 |        |
| 86 | ВОЛЕЙБОЛ<br>18          | Совершенств<br>ЗУН | ОРУ<br>Индивидуальные и групповые тактические действия в защите и нападении<br>Игровые задания                                                                                       | УМЕТЬ: корректировать технику волейбола | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | апрель |
| 87 | ВОЛЕБОЛ<br>19           | Совершенств<br>ЗУН | Учебные игры<br>ОФП<br>ОРУ<br>Эстафеты во встречных колоннах с элем. волейб.<br>ОФП<br>Учебные игры                                                                                  | УМЕТЬ: корректировать технику волейбола | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | апрель |
| 88 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>1 | КОМБИНИРОВ         | Техника безопасности<br>ОРУ<br>Прыжки в высоту способом «перешагивание»<br>Подбор разбега<br>Отталкивание<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Игры<br>Развитие скоростно-силовых кач-в | УМЕТЬ правильно прыгать данным способом | Текущий | Комплекс<br>ОРУ | апрель |

|    |                         |                     |                                                                                                                                                   |                                                                       |                     |                           |        |
|----|-------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------|--------|
|    |                         |                     |                                                                                                                                                   |                                                                       |                     |                           |        |
| 89 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>2 | Совершенство<br>ЗУН | ОРУ<br>Прыжки в высоту (техн)<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Комплекс прыжковых<br>Упражнений                                                  | УМЕТЬ правильно<br>прыгать данным<br>способом                         | Текущий<br>контроль | Комплекс<br>ОРУ           | Апрель |
| 90 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>3 | Совершенство<br>ЗУН | ОРУ<br>Прыжки в высоту (рез)<br>Силовая подготовка<br>Пресс<br>Комплекс прыжковых<br>упражнений                                                   | УМЕТЬ прыгать на<br>норматив                                          | Текущий<br>контроль | Комплекс<br>ОРУ           | апрель |
| 91 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>4 | КОМБИНИРОВ          | Техника безопасности<br>Равномерный бег<br>Спец. бегов. упр-я<br>Низкий старт<br>Стартовый разгон<br>Бег 30 м<br>Челночный бег<br>Спортивные игры | УМЕТЬ: с<br>максимальной<br>скоростью пробежать<br>заданную дистанцию | Текущий             | Комплекс<br>беговых упр-й | апрель |
| 92 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>5 | КОМБИНИРОВ          | Высокий, низкий старт<br>Равномерный бег<br>Спец. бегов. упр-я<br>Стартовый разгон<br>Финиширование                                               | УМЕТЬ: с<br>максимальной<br>скоростью пробежать<br>заданную дистанцию | Текущий<br>контроль | Комплекс<br>беговых упр-й | апрель |

|    |                         |                     |                                                                                                          |                                                                       |                     |                           |        |
|----|-------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------|--------|
|    |                         |                     | Бег 30 м (контр)<br>Эстафетный бег<br>Развитие быстроты                                                  |                                                                       |                     |                           |        |
| 93 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>6 | КОМБИНИРОВ          | Низкий старт<br>Равномерный бег<br>Бег 60, 100 м<br>Финиширование<br>Эстафетный бег<br>Развитие быстроты | УМЕТЬ: с<br>максимальной<br>скоростью пробегать<br>заданную дистанцию | Текущий             | Комплекс<br>беговых упр-й | апрель |
| 94 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>7 | КОМБИНИРОВ          | Равномерный бег<br>Бег 60 м (контр)<br>Бег 100 м<br>Передача эстафеты<br>Развитие быстроты               | УМЕТЬ: с<br>максимальной<br>скоростью пробегать<br>заданную дистанцию | Текущий<br>контроль | Комплекс<br>беговых упр-й | май    |
| 95 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>8 | КОМБИНИРОВ          | Эстафетный бег<br>Бег 100 м (контр.)<br>Равномерный бег<br>Челночный бег<br>Спортивные игры              | УМЕТЬ: уложиться<br>в норматив                                        | Текущий<br>контроль | Комплекс<br>беговых упр-й | май    |
| 96 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>9 | КОМБИНИРОВ          | Равномерный бег<br>Челночный бег<br>Техника передачи<br>эстафеты<br>Метание мяча с места                 | УМЕТЬ: правильно<br>передавать эстафету                               | Текущий             | Комплекс<br>беговых упр-й | май    |
| 97 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА      | Совершенство<br>ЗУН | Кросс 1000 м (контроль)<br>Метание мяча на альность                                                      | УМЕТЬ: уложиться<br>в норматив                                        | Текущий<br>контроль | Комплекс<br>ОРУ           | май    |

|     |                          |                    |                                                                              |                                       |                     |                 |     |
|-----|--------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|-----------------|-----|
|     | 10                       |                    | Спортивные игры                                                              |                                       |                     |                 |     |
| 98  | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>11 | Совершенств<br>ЗУН | Равномерный бег<br>Метание гранаты с места<br>Спортивные игры                | УМЕТЬ: метать<br>гранату              | Текущий             | Комплекс<br>ОРУ | май |
| 99  | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>12 | Совершенств<br>ЗУН | Равномерный бег<br>Эстафетный бег<br>Метание гранаты<br>Спортивные игры      | УМЕТЬ: метать<br>гранату              | Текущий             | Комплекс<br>ОРУ | май |
| 100 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>13 | Совершенств<br>ЗУН | Равномерный бег<br>Кросс 2000 – 3000 м<br>Метание гранаты<br>Спортивные игры | УМЕТЬ: уложиться<br>в норматив        | Текущий<br>контроль | Комплекс<br>ОРУ | май |
| 101 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>14 | Совершенств<br>ЗУН | Равномерный бег<br>Метание гранаты (контр)<br>Спортивные игры                | УМЕТЬ: метать<br>гранату на результат | Текущий<br>контроль | Комплекс<br>ОРУ | май |
| 102 | ЛЕГКАЯ<br>АТЛЕТИКА<br>15 | Совершенств<br>ЗУН | Равномерный бег<br>Круговая тренировка<br>Спортивные игры                    | УМЕТЬ: правильно<br>выполнять задания | Текущий             | Комплекс<br>ОРУ | май |

## **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения**

### **Литература:**

1. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М. Просвещение 2009)
2. Физическая культура 10-11 классы: учеб. для образовательных учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич, под общ. ред. В.И.Лях- 3-е изд. М. Просвещение 2008
3. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя/ А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Ионов и др. под ред. В.И. Ляха – 3-е изд. М. Просвещение, 2002

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал
2. Спортивный стадион

### **Контрольно-измерительные материалы**