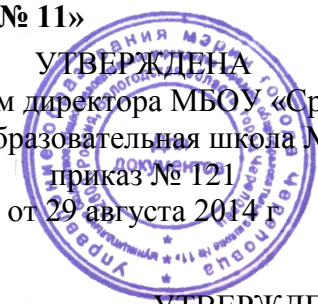


**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Образовательный центр № 11»**

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

Разделы программы	Часы 10 кл.	Часы 11 кл.
1. Базовая часть	87	87
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
2. Вариативная часть	15	15
Легкая атлетика	6	6
Спортивные игры	9	9
Сетка часов	102	102

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 Спец. беговые упр-я Низкий старт Стартовый разгон Бег по дистанции Бег 30 м Равномерный бег	УМЕТЬ: пробежать короткую дистанцию с максимальной скоростью	Текущий	Спец. беговые упр.	сентябрь
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Комбинированный	Спец. беговые упр-я Низкий старт Бег по дистанции (70-80 м) Бег 30 м (контроль) Бег 60 м Правила соревнований Развитие скоростных качеств	УМЕТЬ: пробежать короткую дистанцию с максимальной скоростью	Текущий	Спец. беговые упр	сентябрь
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Совершенствование ЗУН	Спец. беговые упр-я ОРУ Низкий старт Стартовый разгон Бег по дистанции Бег 60-100 м	УМЕТЬ: пробежать короткую дистанцию с максимальной скоростью	Текущий	Спец. беговые упр	сентябрь

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

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

14	БАСКЕТБОЛ 1 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 Комплекс ОРУ 2	октябрь
15	БАСКЕТБОЛ 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 Учебные игры Развитие координационных способностей	выполнять техни- ческие приемы			
17	БАСКЕТБОЛ 5	Совершенст- зование ЗУН	ОРУ; ОФП Сочетание приемов ведение- -бросок Ловля мяча после отскока от щита Учебные игры Развитие координационных способностей	УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам; правильно выполнять техни- ческие приемы	Текущий	Комплекс ОРУ 2	октябрь
18	БАСКЕТБОЛ 6	Совершенст- зование ЗУН	ОРУ; ОФП Игровые задания Броски мяча Учебные игры Развитие координационных способностей	УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам; правильно выполнять техни- ческие приемы	Текущий	Комплекс ОРУ 2	октябрь
19	БАСКЕТБОЛ 7	Совершенст- зование ЗУН	ОФП Игровые задания Ведение с сопротивлением Защитника Эстафеты с эл. баскетбола Учебные игры Развитие координационных способностей	УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам; правильно выполнять техни- ческие приемы	Текущий	Комплекс ОРУ 2	октябрь
			ОФП				

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	АТЛЕТИКА 11	ванный	Метание гранаты с места Спортивные игры Силовая подготовка Развитие быстроты	корректировать технику метания		л/а упр-й	
99	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12	Комбиниро- ванный	Спец. беговые упр-я Равномерный бег Метание мяча (контроль) Спортивные игры	УМЕТЬ правильно и далеко метать мяч	Текущий контроль	Комплекс л/а упр-й	май
100	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13	Комбиниро- ванный	Равномерный бег Кросс 2000 – 3000 м Метание гранаты Спортивные игры	УМЕТЬ: пробежать дистанцию с максимальной скоростью	Текущий контроль	Комплекс л/а упр-й	май
101	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14	Комбиниро- ванный	Равномерный бег Метание гранаты (контроль) Эстафетный бег Спортивные игры	УМЕТЬ правильно и далеко метать гранату	Текущий контроль	Комплекс л/а упр-й	май
102	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15	Комбиниро- ванный	Равномерный бег Эстафетный бег Спортивные игры	УМЕТЬ: правильно пробежать этапы эстафеты	Текущий	Комплекс 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 Равномерный бег Низкий старт Бег по дистанции Бег 30 м Эстафетный бег Спортивные игры	УМЕТЬ: пробежать дистанцию с максимальной скоростью	Текущий	Спец. беговые упр-я	сентябрь
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Комбинирован	Низкий старт Бег по дистанции Равномерный бег Бег 30 м (контроль) Бег 60 м Спортивные игры	УМЕТЬ: пробежать дистанцию с максимальной скоростью	Текущий контроль	Спец. беговые упр-я	сентябрь
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Совершенств ЗУН	Спец. беговые упр-я Равномерный бег Бег по дистанции Финиширование	УМЕТЬ: пробежать дистанцию с макси-	Текущий	Спец. беговые упр-я	сентябрь

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

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

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

			«Быстрый прорыв»				
17	БАСКЕТБОЛ 5	Совершенств ЗУН	ОРУ Сочетание приемов: ведение- бросок Бросок одной от плеча Штрафной бросок Ловля мяча после отскока От щита Учебные игры Силовая подготовка Развитие координац. кач.	УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам ; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 2	октябрь
18	БАСКЕТБОЛ 6	Совершенств ЗУН	ОРУ Взаимодействие игроков Защиты и нападения Ведение с опротивлением защитника «Быстрый прорыв 2x1» Игровые задания Силовая подготовка Пресс Развитие координац. кач.	УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам ; выполнять технические приемы и исправлять допущенные ошибки	Текущий	Комплекс 2	октябрь
19	БАСКЕТБОЛ 7	Совершенств ЗУН	ОРУ Правила баскетбола Игровые задания Эстафеты с элементами Баскетбола Силовая подготовка Пресс Учебные игры	УМЕТЬ: играть в баскетбол по правилам ; выполнять технические приемы и исправлять допущенные ошибки	Текущий	Комплекс 2	октябрь

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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