

**Классы 8, 9,10,11  
количество часов:**

**всего 102, неделю 3**

**Рабочая программа полностью соответствует Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта основного общего образования (2004 г.) и составлена на основе** Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

« Физическая культура» признана **сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни. В процессе усвоения программного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического,психического и социального в человеке.**

***Целью* обучения в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством основания основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью.**

**В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится (102) часов в год, в учебном плане МБОУ ЯСОШ № 4 на преподавание физической культуры отводится также 102 часа, 3 часа в неделю.**

**Изменений внесенных в авторскую программу нет.**

В программе материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.Для закрепления теоретических сведений выделяется время процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени  
прохождения программного материала  
по физической культуре 7–9 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| Класс | |
| VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 27 |
|  | Итого | 102 | 102 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | |
| Класс | | |
| X | XI |
| 1 | **Базовая часть** | 63 | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 39 | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 | 21 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 |
|  | Итого | 102 | 102 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. Социально-психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*.*Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.**

Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

***Волейбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*.*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

*.*Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**2. Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Маль- чики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки  за головой, количество раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психическойсаморегуляции.

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

**1.1. Социокультурные основы.**

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

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

**1.2. Психолого-педагогические основы.**

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

**1.3. Медико-биологические основы.**

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

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

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

**1.4. Приемы саморегуляции.**

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

**1.5. Баскетбол.**

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

**1.6. Волейбол.**

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

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**1.8. Легкая атлетика.**

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

**2. Демонстрировать.**

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

**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.

**Тематическое планирование**

**8 класс**

| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| **Легкая атлетика (12 ч)** | | | | | | | |
| Сприн- терский бег, эстафетный бег (6 ч) | 1.Вводный | Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 2.Совершенствования | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 3.Совершенствования | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4.Совершенствования | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег  *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных  качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 5.Совершенствования | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 6.Учетный | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростных  качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | М.: «5» – 9,3 с.;  «4» – 9,6 с.;  «3» – 9,8 с.;  д.: «5» – 9,5 с.;  «4» – 9,8 с.;  «3» – 10,0 с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок  в длину  способом «согнув ноги». Метание мяча  (4 ч) | 7.Комбинированный | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов.  Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 8.Комбинированный | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов.  Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9.Комбинированный | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов.  Фаза полета. Приземление. Метание мяча  *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.  Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 10.Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | М.: 400, 380, 360 см; д.: 370, 340, 320 см | Комплекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | 11.Комбинированный | Бег *(1500 м – д., 2000 м – м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости | ***Уметь:*** пробегать  дистанцию  1500 *(2000)* м | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 12.Комбинированный | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин;  д.: 7,30, 8,00,  8,30 мин |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий  (9 ч) | 13.Комбинированный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 14.Совершенствования | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 15.Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 16.Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 17.Совершенствования |  |  |
| 18.Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 19.Совершенствования |  |  |
| 20.Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 21.Учетный | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | М.: 16,00 мин;  д.: 19,00 мин | Комплекс 1 |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | 22.Изучение  нового материала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя  руками (м.). Махом одной ногой толчком | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности |  |  |  |  |  |
| 23.Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 24.Совершенствования |  |  |
| 25.Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.  Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 26Совершенствования |  |  |
| 27.Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | М.: 9–7–5 р.;  д.: 17–15–8 р. | Комплекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Опорный прыжок. Строевые  упражнения (6 ч) | 28Изучение  нового материала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 29.Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ  с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 30.Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 31.Совершенствования |  |  |
| 32.Совершенствования |  |  |
| 33.Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом | Оценка техники опорного прыжка | Комплекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Акробатика,  лазание  (6 ч) | 34.Изучение  нового  материала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 35.Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок  (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 36.Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 37.Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок  (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 38.Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок  (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту  в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 39.Учетный | Выполнение  на оценку  акробатических элементов | Комплекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивные игры (45 ч)** | | | | | | | |
| Волейбол  (18 ч) | 40.Освоение  нового материала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 41.Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 42.Совершенствования |  |  |
| 43.Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации  из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 44.Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации  из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники  передачи мяча над собой во встречных колоннах | Комплекс 3 |  |  |
| 45.Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений.  Верхняя передача мяча в парах через сетку.  Передача мяча над собой во встречных | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 46.Совершенствования | колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | технические действия в игре |  |  |  |  |
| 47.Совершенствования |  |  |
| 48.Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.  Передача мяча над собой во встречных  колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным  правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 49.Совершенствования |  |  |
| 50.Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.  Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.  Нижняя прямая подача, прием подачи.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным  правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи  мяча в тройках после пере- мещения | Комплекс 3 |  |  |
| 51.Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений.  Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.  Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 52.Совершенствования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 53.Совершенствования |  |  |  |  |  |  |
| 54.Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений.  Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.  Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 55.Совершенствования |  |  |
| 56.Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений.  Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.  Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники  владения мячом, нападающего удара | Комплекс 3 |  |  |
| 57.Совершенствования |  |  |
| Баскетбол  (27 ч) | 58.Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 59.Комбинированный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 60.Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощен- ным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 61.Комбинированный |  |  |
| 62.Комбинированный |  |  |
| 63.Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 64.Комбинированный |  |  |
| 65.Комбинированный |  |  |
| 66.Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 67.Комбинированный |
| 68.Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | выполнять технические действия в игре |  |  |  |  |
| 69.Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники  броска одной  рукой от плеча  с места | Комплекс 3 |  |  |
| 70.Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2* × *2, 3* × *3, 4* × *4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 71.Комбинированный |  |  |
| 72.Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания  *(2* × *2, 3* × *3, 4* × *4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 73.Комбинированный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 74.Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 75.Комбинированный |  |  |
| 76.Комбинированный |  |  |
| 77.Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники штрафного броска | Комплекс 3 |  |  |
| 78.Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 79.Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 80.Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остано- вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | Комплекс 3 |  |  |
| 81.Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остано- вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1, 3* × *2, 4* × *2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 82.Комбинированный |  |  |
| 83Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остано- вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1, 3* × *2, 4* × *2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 84.Комбинированный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности,преодоление препятствий  (9 ч) | 85.Комбинированный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 86.Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 87.Совершенствования |  |  |
| 88.Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 89.Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 90.Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 91.Совершенствования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 92.Совершенствования | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 93.Учетный | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | М.: 16,00 мин;  д.: 19,00 мин | Комплекс 4 |  |  |
| **Легкая атлетика(9 ч)** | | | | | | | |
| Сприн- терский бег, эстафетный бег (5 ч) | 94.Комбинированный | Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон.  Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег  *(передача эстафетной палочки).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать 60 м  с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 95.Комбинированный | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать 60 м  с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 96.Комбинированный | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать 60 м  с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 97.Комбинированный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 98.Учетный | Бег на результат *(60 м)*. ОРУ. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростных  качеств | ***Уметь:*** бегать 60 м  с максимальной скоростью с низкого старта | М.: «5» – 9,3 с.;  «4» – 9,6 с.;  «3» – 9,8 с.;  д.: «5» – 9,5 с.;  «4» – 9,8 с.;  «3» – 10,0 с. | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок  в высоту. Метание  малого  мяча (4 ч) | 99.Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 100.Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.  Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Оценка метания  мяча на дальность:  м.: 40–35–31 м;  д.: 35–30–28 м | Комплекс 4 |  |  |
| 101.Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Комплекс 4 |  |  |
| 102.Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Комплекс 4 |  |  |

**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| Сприн- терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон.  Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростных  качеств. Основы обучения двигательным действиям | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Низкий старт *(до* *30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые  упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» – 8,6 с.;  «4» – 8,9 с.;  «3» – 9,1 с.; | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | д.: «5» – 9,1 с.;  «4» – 9,3 с.;  «3» – 9,7 с. |  |  |  |
| Прыжок  в длину. Метание малого мяча (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Метание мяча  на дальность. Развитие скоростно-силовых  качеств | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | М.: 420–400– 380 см;  д.: 380–360– 340 см. Оценка техники метания мяча | Комплекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | М.: 8,30–9,00–  9,20 мин;  д.: 7,30–8,30–  9,00 мин | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пере- сеченной местности, преодоление препятствий  (10 ч) | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ  в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятст- | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствования | вий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости |  |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(3000 м – м., 2000 м – д.).*  Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | М.: 16,00– 17,00–18,00 мин;  д.: 10,0–11,30– 12,30 мин | Комплекс 1 |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | |
| Висы.  Строевые упражнения (6 ч) | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом  силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражне- | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способ- ностей | ния в висе |  |  |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне  и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем  переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе:  М.: «5» – 10 р.;  «4» – 8 р.;  «3» – 6 р.;  д.: «5» – 16 р.;  «4» – 12 р.;  «3» – 8 р. | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч) | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с пред- метами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь  (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнасти- ческими палками. Лазание по канату в два | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | по канату в два  приема |  |  |  |  |
| Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь  (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги  врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два  приема. Развитие скоростно-силовых  способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги  врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два  приема. Развитие скоростно-силовых  способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опорного  прыжка. Лазание по канату:  6 м – 12 с (м.) | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатика  (6 ч) | Изучение  нового  материала | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад  в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (45 ч)** | | | | | | | |
| Волейбол  (18 ч) | Изучение  нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | ***Уметь:*** играть в во- лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | ***Уметь:*** играть в во- лейбол по упрощенным правилам; при- | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | менять в игре технические приемы |  |  |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в прыжке в парах  через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | ***Уметь:*** играть в во- лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники  передачи мяча сверху двумя  руками в прыжке в парах | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в прыжке в парах  через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | ***Уметь:*** играть в во- лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники  нападающего удара при встречных  передачах | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствования | через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники  нижней прямой подачи | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками, стоя спиной | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощен- | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | к цели. Нападающий удар при встречных  передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ным правилам; применять в игре технические приемы |  |  |  |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений игрока.  Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений игрока.  Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |  |
| Баскетбол  (27 ч) | Изучение  нового  материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; при- | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | менять в игре технические приемы |  |  |  |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* × *2)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* × *3).* Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |
| Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное  нападение со сменой мест. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Оценка техники штрафного броска |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* × *2)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* × *3)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники  броска одной  рукой от плеча  в прыжке | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4* × *4)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4* × *4)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения  и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (*3* × *2, 4* × *3)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения  и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения  и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |
| Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  |  |
| Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (8 ч) | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодо-  ление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(17 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения.  Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения.  Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(3000 м – м. и 2000 м – д.).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | М.: 16,00– 17,00–18,00 мин; д.: 10,30– 11,30–12,30 мин | Комплекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Бег на средние дистанции (3 ч) | Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | М.: 8,30–9,00–  9,20 мин;  д.: 7,30–8,30–  9,00 мин |  |  |
| Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Комплекс 4 |  |  |
| Спринтер-ский бег. Эстафетный бег  (5 ч) | Вводный | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон.  Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег  *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с низ- кого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон.  Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег  *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низ- кого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | ***Уметь:*** бегать с низ- кого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. | ***Уметь:*** бегать с низ- кого старта с макси- | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | мальной скоростью  *(60 м)* |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных **качеств** | ***Уметь:*** бегать с низ- кого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | М.: «5» – 8,6 с.;  «4» – 8,9 с.;  «3» – 9,1 с.;  д.: «5» – 9,1 с.;  «4» – 9,3 с.;  «3» – 9,7 с. | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок  в высоту. Метание  малого мяча в неподвижную цель (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.  Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  с 11–13 беговых шагов. Переход планки.  Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  с 11–13 беговых шагов. Приземление.  Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки  обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Сприн- терский бег (5 ч) | Изучение  нового  материала | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон.  Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный  бег. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 17,0 с.;  «4» – 17,5 с.;  «3» – 18,0 с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок  в длину (3 ч) | Изучение  нового  материала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | ***Уметь:*** совершать  прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** совершать  прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | «5» – 400 см;  «4» – 370 см;  «3» – 340 см | Комплекс 1 |  |  |
| Метание  мяча  и гранаты  (3 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа  метания | ***Уметь:*** метать мяч  на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений на дальность  и в цель | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату  на дальность | «5» – 22 м;  «4» – 18 м;  «3» – 14 м | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности  (10 ч) | Комплексный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных  препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных  препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий прыжком. Специальные  беговые упражнения. Бег в гору. Развитие  выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий прыжком. Специальные  беговые упражнения. Бег в гору. Развитие  выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий прыжком. Специальные  беговые упражнения. Бег в гору. Развитие  выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе | «5» – 10,30 с.;  «4» – 11,30 с.; | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  | *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | «3» – 12,30 с. |  |  |  |
| **Гимнастика (21 ч)** | | | | | | | |
| Висы  и упоры  (11 ч) | Комбинированный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.  Развитие силы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.  Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный | Выполнение комбинации на разновысоких  брусьях. ОРУ на месте | Оценка техники выполнения упражнений | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч) | Совершенствования | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых  качеств | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых  качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов | Комплекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** | | | | | | | |
| Волейбол  (21 ч) | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | ***Уметь:*** выполнять  в игре или игровой  ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Учебная игра. Развитие координационных  способностей. Инструктаж по ТБ |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Оценка техники передачи  мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.  Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники  подачи мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Баскетбол  (21 ч) | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(2* × *1)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(2* × *1)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(3* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита  *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита  *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита  *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Оценка техники ведения мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Оценка техники передачи  мяча | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной  рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной  рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники броска в прыжке | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной  рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение,  бросок. Индивидуальные действия в защите  *(вырывание, выбивание, накрытие броска).*  Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники штрафного броска | Комплекс 3 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (8 ч) | Совершенствования | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносли- вости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносли- вости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | «5» – 10,30 с.;  «4» – 11,30 с.;  «3» – 12,30 с. | Комплекс 4 |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| Спринтерский бег. Прыжок  в высоту  (4 ч) | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м).* Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 16,5 с.;  «4» – 17,5 с.;  «3» – 18,5 с. | Комплекс 4 |  |  |
| Метание  мяча  и гранаты  (3 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа  метания | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений на дальность  и в цель | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату  на дальность | «5» – 22 м;  «4» – 18 м;  «3» – 16 м | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок  в высоту  (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать  в высоту с 11–13 шагов разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать  в высоту с 11–13 шагов разбега | Бег:  «5» – 13,5 с.;  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с. | Комплекс 4 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки  обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Сприн- терский бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Бег на результат  *(30 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Эстафетный бег. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростных  качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(100 м)* | «5» – 16,0 с.;  «4» – 17,0 с.;  «3» – 17,5 с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок  в длину  (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись»  с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега | «5» – 410 см;  «4» – 380 см;  «3» – 360 см | Комплекс 1 |  |  |
| Метание  гранаты  (3 ч) | Комплексный | Метание гранаты в коридор *(10 м)*. ОРУ.  Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований  по метанию | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положе- | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | силовых качеств. Правила соревнований  по метанию | ний в цель и на дальность |  |  |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос  по теории | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений в цель и на дальность | «5» – 23 м;  «4» – 19 м;  «3» – 17 м | Комплекс 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (10 ч) | Комплексный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости |  | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(2000 м)*. Опрос по теории | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | «5» – 10,10 мин; «4» –  11,40 мин;  «3» – 12,00 мин | Комплекс 1 |  |  |
| **Гимнастика (21 ч)** | | | | | | | |
| Висы и упоры. Лазание (11 ч) | Комплексный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Оценка техники выполнения элементов | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч) | Комплексный | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок  назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять  комбинацию из 5 акро-батических элементов, | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | опорный прыжок  через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов.  Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов.  Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду  и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Комбинация из разученных элементов.  Опорный прыжок | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Оценка техники  выполнения элементов | Комплекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** | | | | | | | |
| Волейбол  (21 ч) | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя  передача мяча в парах, тройках. Нижняя | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж  по ТБ | действия в игре |  |  |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя  передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя  передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя  передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.  Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочета- ние приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний  прием мяча. Прямой нападающий удар  из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | прием мяча. Прямой нападающий удар  из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения подачи мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения нападающего удара | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Баскетбол  (21 ч) | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быст- | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | рый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остано- вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остано- вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых  качеств | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остано- вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 × 1 × 2)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остано- вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(1 × 3 × 1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и оста- новок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивле- нием. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 × 3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и оста- новок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивле- нием. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача,  бросок. Нападение против зонной защиты  *(2 × 3).* Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите  *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* Нападение через центрового.  Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять  тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение,  бросок. Индивидуальные действия в защите  *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* Нападение через центрового.  Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение,  бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники  выполнения ведения мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча  со средней дистанции с сопротивлением  после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через  центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (8 ч) | Комплексный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных  и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных  и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных  и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(3000 м)*. Опрос по теории | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | «5» – 10,00 мин; «4» –  11,20 мин;  «3» – 12,00 мин | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| Спринтерский бег. Прыжок  в высоту  (4 ч) | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 13,5 с.;  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с. | Комплекс 4 |  |  |
| Метание  мяча  и гранаты  (3 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений на дальность  и в цель | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ.  Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату  на дальность | «5» – 32 м;  «4» – 28 м;  «3» – 26 м | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок  в высоту (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в вы- соту с 11–13 шагов  разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Переход через планку. Челночный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в вы- соту с 11–13 шагов  разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в вы- соту с 11–13 шагов  разбега | Бег:  «5» – 13,5 с.;  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с. | Комплекс 4 |  |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА (КУРСА)**