

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей  
естественно-мате-  
матического цикла  
протокол № 1  
от 30.08 2022г.  
Веретенников А.В.  
( ФИО руководителя МО)  
А.В.  
(подпись)

Согласовано  
заместитель директора  
по УВР О.А.Бармина  
е.а.б.  
(подпись)  
3108 2022г.

Утверждаю  
Директор МОУ СШ № 14  
А.В. Сурнин  
А.В. Сурнин  
(подпись)  
2022г.



*муниципальное общеобразовательное учреждение*

*«Средняя школа № 14 имени Саши Филиппова Ворошиловского  
района Волгограда»*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре

для 10, 11 класса(ов)

Ф.И.О. учителя А.В. Веретенников

( составителя рабочей программы)

2022 / 2023 учебный год

Г. Волгоград

#### 4. Рабочая программа средней школы Пояснительная записка

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2005 г. Москва «Просвещение»).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники: Под ред. В.И. Лях Физическая культура 10-11 класс., Москва, «Просвещение» 2008 г.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный 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 прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так же и выделять один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивания учащихся. Оценивания учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и 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 средней школы сдаст дифференцированный зачет.

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10-11 классы.

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

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

##### 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 движение.

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

##### Психолого-педагогические основы.



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

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

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

#### **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, профилактических и восстановительных мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приемы саморегуляции.**

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

#### **Баскетбол**

*10-11 класс* 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.

#### **Волейбол**

*10-11 класс* 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.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

*10-11 класс.*

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **Легкая атлетика.**

*10-11 класс.*

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.

#### **Демонстрировать**

Физическая способность	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м, сек.	14,3	17,5
	Бег 30 м, сек	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз.	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз.	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170

К выносливости	Бег 2000 м, мин. сек.	-	10.00
	Бег 3000 м, мин. сек.	13.30	-

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

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;
- О введение третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введение зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г № 317.



### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1Дкласс

№	Наименование раздела программы	тема урока	кол-во часов	тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения			
									план	факт		
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег	5ч	Вводный	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Бег на результат 30 м. эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных кач. Инструктаж по ТБ.	Пробежать с максимальной скоростью 100 м.	Текущий	I	компл.			
				Комплексный	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств.	Пробежать с максимальной скоростью 100 м.	Текущий			Ком I		
				Комплексный	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств.	Пробежать с максимальной скоростью 100 м.	Текущий			К I		
				Комплексный	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств.	Пробежать с максимальной скоростью 100 м.	Текущий			К I		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Пробежать с максимальной скоростью 100 м.	5-16.0 4-16.5 3-17.0					
	Прыжок в длину	3ч	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упраж. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	I	компл.				
				Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упраж. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий			компл.			
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега			5- 390 см 4-370 см 3- 350 см	К I		
	Мет	3ч	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	I	К				



		ание		Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	КОМП		
				Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	5-26 м 4-23 м 3- 18 м	КОМП		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	10ч	Комплексный	Бег 20 мин. преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	КОМПЛ.		
				Совершенствование	Бег 22 мин. преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	КОМПЛ. I		
				Комплексный	Бег 22 мин. преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	КОМПЛ.		
				Комплексный	Бег 24 мин. преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	КОМПЛ.		
				Комплексный	Бег 24 мин. преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	КОМПЛ.		
				Комплексный	Бег 26 мин. преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	КОМПЛ.		
				Комплексный	Бег 26 мин. преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	КОМПЛ.		
				Комплексный	Бег 28 мин. преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	КОМПЛ.		



				Сове ршен ство ван-е	Бег 28 мин. преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	компл.		
				Учет ный	Бег на результат 2000 м. Опрос по теории.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	5-10.00 4.-11.30 3-12.30	компл		
3	Гимн астик а	Вис ы и упор ы Лаза нье.	11 ч	Ком плек сный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
				Сове ршен ство ван-е	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
				Сове ршен ство ван-е	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
				Сове ршен ство ван-е	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
				Сове ршен ство ван-е	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
				Сове ршен ство ван-е	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
				Сове ршен ство ван-е	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		

			Сове ршен ство ван-е	Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
			Сове ршен ство ван-е	Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
			Сове ршен ство ван-е	Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
			Учет ный	Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	Подтягивание на низкой перекладине: 5-15, 4-11, 3-7. Выполнение висов на технику.	компл. 2		
	Акро бати ческ ие упра жнен ия	10 ч	Ком плек сный	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.		компл. 2		
	Опор ный пры жок		Сове ршен ство ван-е	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	текущий	компл. 2		



			Сове ршен ство ван-е	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	текущий	компл. 2		
			Сове ршен ство ван-е	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	текущий	компл. 2		
			Сове ршен ство ван-е	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	текущий	компл. 2		
			Сове ршен ство ван-е	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	текущий	компл. 2		
			Сове ршен ство ван-е	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементо.	текущий	компл. 2		
			Сове ршен ство ван-е	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	текущий	компл. 2		
			Сове ршен ство ван-е	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	текущий	компл. 2		



				Учетный	Выполнение акробатической комбинации.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	Оценивается техника выполнения	компл. 2		
4	Спортивные игры	Волейбол	18ч	Комплексный	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
				Соввершенство ван-е	Стойки и передвижение 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	компл. 3		
				Соввершенство ван-е	Стойки и передвижение 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	компл. 3		
				Соввершенство ван-е	Стойки и передвижение 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	компл. 3		
				Соввершенство ван-е	Стойки и передвижение 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	компл. 3		
				Комплексный	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		



			Комплексный	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
			Комплексный	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
			Комплексный	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
			Комплексный	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
			Совершенство	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
			Совершенство	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		

				Совеш- ство ван-е	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
				Совеш- ство ван-е	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
				Комплек- сный	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча	компл. 3		
				Совеш- ство вани я	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
				Совеш- ство ван-е	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара	компл. 3		



			Совершенство ван-е	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
	Баскетбол	21ч	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл. 3		
Совершенство ван-е			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл. 3			
Совершенство ван-е			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв 3-1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл. 3			
Совершенство ван-е			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв 3-1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл. 3			

				Совеш- тво ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок в прыжке 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	компл. 3		
				Ком- плек- сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение передача бросок. Нападение против зонной защиты 1-3-1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
				Совеш- тво ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение передача бросок. Нападение против зонной защиты 1-3-1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл 3		
				Ком- плек- сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции 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	компл 2		



			Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции 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	компл 2		
			Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции 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	компл 3		
			Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции дистанции. Сочетание приемов ведение передача бросок. Нападение против зонной защиты 2-3. Учебная игра. Развитие скор сил кач	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл 3		
			Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение передача бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скор сил кач	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл. 3		
			Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение передача бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скор сил кач	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл. 3		

			Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведения бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		компл. 3		
			Совершенствован-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведения бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		компл. 3		
			Совершенствован-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведения бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения ведения	компл. 3		
			Совершенствован-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведения бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		компл. 3		



				Сове ршен ство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов передача ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл. 3		
				Ком плек сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов передача ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учеб игра Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения ведения	компл. 3		
				Сове ршен ство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скор сил кач	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл. 3		
				Сове ршен ство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие ССК	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл. 3		
5	Кросс овая подго товка	Бег по пере сече нной	8 ч	Ком плек сный	Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий			



				Комплексный	Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на среднии и длинные дистанции.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	компл. 4		
				Комплексный	Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на среднии и длинные дистанции.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	компл. 4		
				Комплексный	Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на среднии и длинные дистанции.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	компл. 4		
				Комплексный	Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на среднии и длинные дистанции.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	компл. 4		
				Комплексный	Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на среднии и длинные дистанции.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	компл. 4		
				Комплексный	Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на среднии и длинные дистанции.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	компл. 4		
				Учетный	Бег на результат 2000 м. Опрос по теории.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	5-10.00 4.-11.30 3-12.30	Комп. 4		
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег, Прыжок в высоту	4ч	Комплексный	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Спец. Беговые упражн. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	текущий	К 4		
				Комплексный	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	текущий	К 4		



		ту		Комплексный	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта..	текущий	К 4		
				Учетный	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	5-16.0 4-16.5 3-17.0	К 4		
		Метание	3 ч	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	комплексный 4		
				Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	комплексный 4		
				Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метать гранату на дальность	5-26 м 4-23 м 3- 18 м	комплексный 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.	Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	текущий	К 4		
	Комплексный			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через Планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	текущий	К 4			
	Комплексный			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	текущий	К 4			



### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№	Наименование раздела программы	тема урока	кол-во часов	тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег	5ч	Вводный	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Бег на результат 30 м. эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных кач. Инструктаж по ТБ.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м.	Текущий	компл. 1		
				Комплексный	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м.	Текущий	Комп 1		
				Комплексный	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м.	Текущий	К 1		
				Комплексный	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м.	Текущий	К 1		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м.	5-16.0 4-16.5 3-17.0			
	Прыжок в длину	3ч	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упраж. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	компл. 1			
			Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упраж. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	компл. 1			
			Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	5- 390 см 4-370 см 3- 350 см	К 1			
	Мет	3ч	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	К 1			



		ание		Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	КОМП		
				Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	5-26 м 4-23 м 3- 18 м	КОМП		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	10ч	Комплексный	Бег 20 мин. преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	КОМПЛ.		
				Соввершенствование	Бег 22 мин. преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	КОМПЛ. 1		
				Комплексный	Бег 22 мин. преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	КОМПЛ.		
				Комплексный	Бег 24 мин. преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	КОМПЛ.		
				Комплексный	Бег 24 мин. преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	КОМПЛ.		
				Комплексный	Бег 26 мин. преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	КОМПЛ.		
				Комплексный	Бег 26 мин. преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	КОМПЛ.		
				Комплексный	Бег 28 мин. преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	КОМПЛ.		

				Совершенство ван-е	Бег 28 мин. преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	компл.		
				Учетный	Бег на результат 2000 м. Опрос по теории.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	5-10.00 4.-11.30 3-12.30	компл.		
3	Гимнастика	Висы и упоры Лазанье.	11ч	Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
				Совершенство ван-е	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
				Совершенство ван-е	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
				Совершенство ван-е	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
				Совершенство ван-е	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
				Совершенство ван-е	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
				Совершенство ван-е	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		



			Совеш- тво ван-е	Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
			Совеш- ство ван-е	Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
			Совеш- ство ван-е	Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	текущий	компл. 2		
			Учет ный	Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	Подтягивание на низкой перекладине: 5-15, 4-11, 3-7. Выполнение висов на технику.	компл. 2		
	Акробати- ческ ие упра жнен ия Опор ный пры жок	10 ч	Ком- плек- сный	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.		компл. 2		
			Совеш- ство ван-е	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	текущий	компл. 2		

			Сове ршен ство ван-е	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	текущий	компл. 2		
			Сове ршен ство ван-е	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	текущий	компл. 2		
			Сове ршен ство ван-е	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	текущий	компл. 2		
			Сове ршен ство ван-е	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	текущий	компл. 2		
			Сове ршен ство ван-е	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	текущий	компл. 2		
			Сове ршен ство ван-е	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	текущий	компл. 2		
			Сове ршен ство ван-е	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	текущий	компл. 2		



				Учетный	Выполнение акробатической комбинации.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	Оценивается техника выполнения	компл. 2		
4	Спорт ивные игры	Вол ейбол	18 ч	Комплексный	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
				Совершенство ван-е	Стойки и передвижение 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	компл. 3		
				Совершенство ван-е	Стойки и передвижение 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	компл. 3		
				Совершенство ван-е	Стойки и передвижение 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	компл. 3		
				Совершенство ван-е	Стойки и передвижение 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	компл. 3		
				Комплексный	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		

			Комплексный	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
			Комплексный	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
			Комплексный	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
			Комплексный	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
			Совершенствования	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
			Совершенствование	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		



			Совершенство ван-е	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
			Совершенство ван-е	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
			Комплексный	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча	компл. 3		
			Совершенство вания	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
			Совершенство ван-е	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара	компл. 3		

			Сов ршен ство ван-е	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	компл. 3		
	Баскетбол	21 ч	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл. 3		
Сов ршен ство ван-е			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл. 3			
Сов ршен ство ван-е			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв 3-1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл. 3			
Сов ршен ство ван-е			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв 3-1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл. 3			



Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения бросок. Нападение против зонной защиты 2-1-2. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КОМПЛ. 3			
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения 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			
Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передача бросок. Нападение против зонной защиты 1-3-1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КОМПЛ. 3			
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции передача бросок. Нападение против зонной защиты 2-3. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КОМПЛ. 2			

				Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции 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	КОМПЛ 2		
				Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции 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	КОМПЛ 3		
				Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции дистанции. Сочетание приемов ведение передача бросок. Нападение против зонной защиты 2-3. Учебная игра. Развит скор сил кач	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КОМПЛ 3		
				Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение передача бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скор сил кач	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КОМПЛ. 3		
				Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение передача бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скор сил кач	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КОМПЛ. 3		



			Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведения бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		компл. 3		
			Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведения бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		компл. 3		
			Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведения бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения ведения	компл. 3		
			Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведения бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		компл. 3		

				Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов передача ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл. 3		
				Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов передача ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения ведения	компл. 3		
				Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скор сил кач	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл. 3		
				Совершенство ван-е	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие ССК	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	компл. 3		
5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной	8 ч	Комплексный	Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий			



				Комплексный	Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	компл. 4		
				Комплексный	Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	компл. 4		
				Комплексный	Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	компл. 4		
				Комплексный	Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	компл. 4		
				Комплексный	Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	компл. 4		
				Комплексный	Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	компл. 4		
				Учетный	Бег на результат 2000 м. Опрос по теории.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	5-10.00 4.-11.30 3-12.30	Комп		
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег, Прыжок в высоту	4ч	Комплексный	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Спец. Беговые упражн. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	текущий	К 4		
				Комплексный	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	текущий	К 4		

		ту		Комплексный	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта..	текущий	К 4		
				Учетный	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	5-16.0 4-16.5 3-17.0	К 4		
		Метание	3 ч	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	компл 4		
				Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	компл 4		
				Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метать гранату на дальность	5-26 м 4-23 м 3- 18 м	компл 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.	Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	текущий	К 4		
	Комплексный			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через Планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	текущий	К 4			
	Комплексный			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	текущий	К 4			



## Литература

1. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева). – Волгоград ВГАФК, 2003.- 68 с.
2. Каинов А.Н., Колышкина Н.В. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «физической культуре» в основной школе на основе баскетбола программа В.И. Лях, А.А. Зданевич – Волгоград, ВГАФК, 2005 – 52 с.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич // Физкультура в школе , №№ 1-8, 2004 г.
4. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе, № 6, 2006 г.
5. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : Справ.-метод. пособие/ Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/ Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2001.-128с.
8. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1998.- 112 с.