




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Усть-Бузулукская средняя школа  
Алексеевского муниципального района Волгоградской области

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Руководитель МО  
 (Милованова И. Н.)

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по УР  
 (Рябова Ю.А.)

« 29 » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
 (Рябцева А.А.)

Приказ №112/1  
« 31 » 08 \_\_\_\_\_ 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса «Физическая культура»**

**Уровень образования: среднее общее**

**Уровень изучения предмета: базовый**

**Количество часов по учебному плану: 102 ч. – всего**

В 11 классе-102 ч. (3 ч. в неделю, 34 учебные недели)

**Рабочую программу составила:**  
Хоркина Елена Николаевна, учитель физической культуры

2023 г.

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 классы**

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 №1089 в редакции от 31.01.2012); Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к исполнению при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре, комплексной программы физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича; модульной программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений учебного плана МБОУ Усть-Бузулукской СШ на 2023-2024 учебный год.

### **Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:**

#### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

### Содержание курса

Виды программного материала	9-11 класс (за год обучения)
<i>Базовая часть</i>	<i>63</i>
Лёгкая атлетика	21
Баскетбол	21
Волейбол	21
Кроссовая подготовка	18
Гимнастика	21
Основы знаний по физической культуре	В процессе занятий
<i>Вариативная часть (третий час)</i>	<i>39</i>
<i>Итого</i>	<i>102</i>

### Обучение ведется по учебникам:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2007.- 237 с.

### Материально-техническое обеспечение

Оснащение кабинета проведено в соответствии с Требованиями к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального государственного стандарта общего образования.

## **Пояснительная записка к рабочей программе для 9-11 классов**

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента ГОС приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089, Федерального БУП приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 № 1312, Примерного учебного плана общеобразовательных организаций ВО приказ министерства образования и науки ВО от 07.11.2013 № 1468, примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре, комплексной программы физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича 2010г.; модульной программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений,

Образовательной программы МБОУ Усть-Бузулукской СОШ.

**Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### ***Сведения о рабочей программе***

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, распределяет учебные часы по разделам курса и определяет последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

### ***Обоснование выбора программы для разработки рабочей программы***

Для разработки рабочей программы мною выбрана примерная программа основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности. Выбор определяется тем, что примерная программа составлена Министерством образования РФ в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта (основного) общего образования и обязательного минимума содержания основных образовательных программ по физической культуре в средней (полной) общей школе.

***Внесение изменений в примерную программу*** заключаются в следующем: мною внесены изменения в количество часов по основным темам, разделам, курсам, не нарушен при этом минимум часов, определяемый примерной программой по предмету.

### ***Формы организации образовательного процесса.***

Комбинированный уроки, лекции, презентации, уроки контроля (повторительно-обобщающие), самостоятельная работа.

### ***Технология обучения.***

Здоровьесберегающая, развивающее обучение, развитие критического мышления. Применение этих технологий обеспечивается строгим соблюдением такого дидактического принципа, как принцип систематичности и последовательности изложения материала.

### ***Виды и формы контроля***

Текущий, зачет.

## **Обязательный минимум содержания основных образовательных программ**

### ***Физическая культура и основы здорового образа жизни***

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

**ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.**

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.**

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе).

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:**

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
  - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
  - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
    - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
    - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
    - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
    - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
    - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Основное содержание программы

*Гимнастика:* (высокая перекладина) висы, подтягивание в висе, передвижения в висе, размахивание в висе, подъём в упор силой, махом назад - соскок.

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки: прыжок через гимнастического коня в длину ноги врозь (юноши), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через гимнастического коня в ширину (девушки).

Лазание по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Гимнастическое бревно (скамейка), упражнения в равновесии - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и подскоки в полуприсев; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Прыжки в длину с разбега; в высоту с разбега.

Метание теннисного мяча на дальность с разбега в цель, метание гранаты.

*Спортивные игры. Баскетбол:* специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов) с сопротивлением защитника и без сопротивления; ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении без сопротивления и с сопротивлением; групповые и индивидуальные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощённым правилам и по правилам.

*Волейбол:* специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; варианты блокирования; групповые индивидуальные тактические действия в нападении и защите, игра по упрощённым правилам и по правилам.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Согласно учебному плану 2015-2016 году 3-ий час недельного объёма учебной нагрузки по физической культуре в 9-11-х классах в 1-ой четверти отведен на легкую атлетику, во 2-ой четверти - игре «Баскетбол», в 3-ей четверти – игре «Волейбол», в 4-ой четверти отведен на Кроссовую подготовку.

Содержание рабочей программы составлено с учётом особенностей материально-технической базы школы.

### **Обучение ведется по учебникам:**

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 9-11 кл. общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2007.- 237 с.

### **Материально-техническое обеспечение**

Оснащение кабинета проведено в соответствии с Требованиями к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального государственного стандарта общего образования.



**Характеристика учебных помещений.** Спортивный зал (кабинет) и пришкольный спортивный стадион (площадка) должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Спортивный зал и пришкольные спортивные стадионы (площадки) должны быть оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы на базовом и профильном уровне. Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал (кабинет). При этом, использование значительной части указанных средств связано с выполнением не только внутрипредметных, но и общих учебных задач. Оснащение этими техническими средствами рассматривается как элемент общего материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Конкретное количество указанных средств и объектов материально-технического обеспечения учитывает средний расчет наполняемости класса (20-25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система символических обозначений:

Распределение учебного времени программного материала по физической культуре (академический час) по физической культуре в 9 классах

№ п/п	Виды программного материала	Год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	Базовая часть	63				
1	Лёгкая атлетика	21	11			10
2	Баскетбол	21		15	6	
3	Волейбол	21			16	5
4	Кроссовая подготовка	18			8	10
5	Гимнастика	21	13	8		
6	Основы знаний по физической культуре	В процессе занятий				
	Вариативная часть (третий час)	35				
	Итого	102	24	23	30	25

Распределение учебного времени программного материала по физической культуре (академический час) по физической культуре в 10 классах

№ п/п	Виды программного материала	Год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	Базовая часть	63				

1	Лёгкая атлетика	21	11			10
2	Баскетбол	21		15	6	
3	Волейбол	21			16	5
4	Кроссовая подготовка	18			8	10
5	Гимнастика	21	13	8		
6	Основы знаний по физической культуре	В процессе занятий				
	Вариативная часть (третий час)	35				
	Итого	102	24	23	30	25

Распределение учебного времени программного материала по физической культуре (академический час) по физической культуре в 11 классах

№ п/п	Виды программного материала	Год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	Базовая часть	63				
1	Лёгкая атлетика	21	11			10
2	Баскетбол	21		15	6	
3	Волейбол	21			16	5
4	Кроссовая подготовка	18			8	10
5	Гимнастика	21	13	8		
6	Основы знаний по физической культуре	В процессе занятий				
	Вариативная часть (третий час)	35				
	Итого	102	24	23	30	25

## 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)**

Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплексы 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	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий	Комплексы 1		
	Комплексный						
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см	Комплексы 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 мяча	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплексы 1		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплексы 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Комплексы 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		

	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1		
--	-------------------	---	--	---------	------------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	(до 25 мин); преодолевать препятствия				
	Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	«5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин	Комплексы 1		
<b>Гимнастика (21 ч)</b>							
Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования						
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплексы 2			



		Развитие силы					
--	--	---------------	--	--	--	--	--

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. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Учетный	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	«5» – 11 р.; «4» – 9 р.; «3» – 7 р. Лазание (6 м): «5» – 11 с.;	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
				«4» – 13 с.; «3» – 15 с.			
Акробатические упражнения . Опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i> . Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i> . Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5	Текущий	Комплекс 2		

		Развитие скоростно-силовых качеств	<i>элементов)</i>				
--	--	------------------------------------	-------------------	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство вания						
	Совершенство вания	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Компл екс 2		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Компл екс 2		
<b>Спортивные игры (42 ч)</b>							
Волейбол (21 ч)	Комплексн ый	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. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенство вания	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	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Текущий	Компл екс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	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	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 3	
	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	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	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	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	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. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	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	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 3		
	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.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

		Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.					
--	--	--	--	--	--	--	--



Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	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.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	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	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	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	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		

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	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	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	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 3	
	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	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Баскетбол (21 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			Комплекс 3	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными спо-	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенствования	собами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенствования	мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенствования	мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств					
	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексный	мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой	Текущий	Компл екс 3		

		способами в движении. Бросок мяча	ситуации тактико-				
--	--	-----------------------------------	-------------------	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ( $2 \times 1 \times 2$ ). Развитие скоростных качеств	технические действия				
	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ( $2 \times 1 \times 2$ ). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита ( $2 \times 1 \times 2$ ). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита ( $2 \times 1 \times 2$ ). Развитие скоростных качеств					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и оста-	<b>Уметь:</b> выполнять	Оценка техники	Комплекс		

	вования	новок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	в игре или игровой ситуации тактико-	броска в прыжке	екс 3		
--	---------	---	--------------------------------------	-----------------	-------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите <i>(вырывание, выбивание, накрытие броска)</i> . Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	технические действия				
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите <i>(вырывание, выбивание, накрытие броска)</i> . Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплексы 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите <i>(вырывание, выбивание, накрытие броска)</i> .	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплексы 3		

		Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств					
--	--	---	--	--	--	--	--



1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 3		
	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Компл екс 3		
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенство вания	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Компл екс 1		
	Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных	<b>Уметь:</b> бегать в рав-	Текущий	Компл		

	вования	препятствий. Специальные беговые упраж-	номерном темпе		екс 1		
--	---------	---	----------------	--	-------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		нения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	(до 25 мин); преодолевать препятствия				
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости					
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости					
	Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	«5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин	Комплекс 1		
	Учетный						
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Дозирование нагрузки при занятиях бегом					

	ЫЙ						
--	----	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплексы 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	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Комплексы 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	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплексы 4		

## 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
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
Спринтерский 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	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Компл екс 1		
	Комплексы	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Компл екс 1		
	Комплексы	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Компл екс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» – 13,1 с.; «4» – 13,5 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину (3 ч)	Комплексы	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	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы	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	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 460 см; «4» – 430 см; «3» – 410 см	Комплекс 1		
Метание гранаты	Комплексы	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных		Комплекс 1		

(3 ч)		силовых качеств. Правила соревнований по метанию	положений в цель и на дальность				
-------	--	---	------------------------------------	--	--	--	--



Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Компл екс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» – 36 м; «4» – 32 м; «3» – 28 м	Компл екс 1		
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексы	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл екс 1		
	Совершенствования						
	Комплексы						
	Комплексы	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл екс 1		
Комплексы							
	Комплексы	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл екс 1		
	Комплексы						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Учетный	Бег на результат (3000 м) Опрос по теории	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5» – 13,00 мин; «4» – 14,00 мин; «3» – 15,00 мин	Комплекс 1		
<b>Гимнастика (21 ч)</b>							
Висы и упоры. Лазание (11 ч)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы					
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы					
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы					
	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине; лазать по	«5» – 12 р.; «4» – 10 р.; «3» – 7 р.	Комплекс 2		

		гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Лазание (6 м): «5» – 10 с.;			
--	--	--	--	--------------------------------	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
				«4» – 11 с.; «3» – 12 с.			
Акробатические упражнения . Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня					
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования					Комплекс 2	
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня		Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2		
<b>Спортивные игры (42 ч)</b>							
Волейбол (21 ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	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		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	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8
		в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	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	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
	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	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
	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	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	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	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Техника 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	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствования						



Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	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	<b>Уметь:</b> 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 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					
Баскетбол (21 ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> 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 в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> 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 в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты ( $2 \times 1 \times 2$ ). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты ( $1 \times 3 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенство вания						
	Комплексны й	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение,	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл екс 2		
	Совершенство вания					<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий

		передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
--	--	--	--	--	--	--	--

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 в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> 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 в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> 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 в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> 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 в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

		против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
--	--	---	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	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 ( <i>перехват, вырывание, выбивание,</i>	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

		<i>накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	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 ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	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 ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
	Совершенствования						
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексы	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы						
	Комплексы						



Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы						
	Комплексы						
	Комплексы						
	Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории		«5» – 13,00 мин; «4» – 14,00 мин; «3» – 15,00 мин	Комплекс 4		
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексы	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 4		

