

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Калинина Л.А.
Протокол № 1 от
«28» августа 2018 г.



«Согласовано»
Заместитель руководителя по УВР
МАОУ «СОШ №124»
Назарова О.С.
«30» августа 2018 г.



«Утверждено»
Руководитель
МАОУ «СОШ №124»
Масляков Е.В.
«30» августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
Пагин Владимир Петрович (ФИО педагога, категория)

по физической культуре, 10-11 класс – юноши, 3 часа в неделю, 102 часа в год

2018-2019 учебный год

г. Пермь

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет « Физическая культура» вводится как обязательный предмет в общеобразовательной школе, на его преподавание отводится три часа в неделю.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных(скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение обучающихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи и т.д.

2.Содержание учебного предмета.

В данной программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

2.1 Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий:

2.1.1 Социокультурные основы.

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

2.1.2 Психолого-педагогические основы.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

2.1.3 Медико-биологические основы.

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

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

2.1.4 Приёмы саморегуляции.

11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

2.1.5 Баскетбол.

11 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

2.1.6 Волейбол.

11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

2.1.7 Гимнастика с элементами акробатики.

11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

2.1.8 Лёгкая атлетика.

11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

2.2. Планируемый результат на базовом уровне по каждому разделу учебной программы.

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны:

Объяснить:

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

Характеризовать:

- ✓ Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- ✓ Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

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

Соблюдать правила:

- ✓ Личной гигиены и закаливания организма;
- ✓ Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- ✓ Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- ✓ Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- ✓ Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях ФК.

Проводить:

- ✓ Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- ✓ Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- ✓ Приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при ушибах и травмах;
- ✓ Приёмы массажа и самомассажа;
- ✓ Занятия ФК и спортивные соревнования с уч-ся младших классов;
- ✓ Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- ✓ Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- ✓ Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности
- ✓ Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- ✓ Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
---------------------------	-----------------------	-------	---------

Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе снаряды в горизонтальную цель 2,5 * 2,5 м с 10-12 м (девочки) и 15-25 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 5 элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девочки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девочки); лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девочки).

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

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

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

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

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

2.3. Система оценки контроля планируемых результатов, выраженную в формах и видах контроля, в определении контрольно-измерительных материалов.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, предусмотрено тестирование обучающихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдаёт дифференцированный зачёт.

. Контроль реализации программы для 10- 11 класса.

Стартовый контроль:

Легкоатлетические тесты:

- ✓ Бег 60 м, бег 100м.
- ✓ Прыжки в длину с места.

Тесты по гимнастике:

- ✓ Подтягивание.
- ✓ Сгибание и разгибание рук в упоре.
- ✓ Поднимание туловища из положения лежа на спине (60 сек.).
- ✓ Наклоны вперёд из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.
- ✓ Вис на согнутых руках.

Тесты по баскетболу:

- ✓ Ведение б/б мяча змейкой (на время).
- ✓ Броски со штрафной линии (10 бросков).
- ✓ Передача от груди, удары о стенку (30 сек.).
- ✓ Штрафной бросок.
- ✓ Бросок в движении после двух шагов.

Тесты по волейболу:

- ✓ Многократный приём мяча двумя руками сверху над собой.
- ✓ Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.
- ✓ Приём мяча от нижней прямой подачи.
- ✓ Многократные приёмы двумя руками сверху и снизу.
- ✓ Нападающий удар.
- ✓ Приём мяча из зоны 5.
- ✓ Блокирование нападающего удара.

Основы знаний:

- ✓ Методические основы развития ведущих физических способностей средствами лёгкой атлетики.

Основы знаний:

- ✓ . Методические основы развития ведущих физических способностей средствами гимнастики.

Основы знаний:

- ✓ Методические основы специализации физических способностей, средствами игры в баскетбол.
- ✓ Тактика командных действий при нападении и защите.
- ✓ Основы судейства игры в баскетбол.

Основы знаний:

- ✓ Знание терминологии избранной игры.
- ✓ Правила игры в волейбол.

Комплект теоретических вопросов на конец учебного года.

1. Влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения.
3. Тестирование нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.
4. Олимпийское движение в России.
5. Гигиена для девушек во время занятий физическими упражнениями.
6. Методика организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности, корректирующей гимнастики, оздоровительных форм физической культуры.

7. Физиологические процессы построения тренировочного процесса, направленного на воспитание силы, выносливости, быстроты.

Перечень проверочных работ по разделам программы.

1. Лёгкая атлетика:

1. Спортивная ходьба:
 - ✓ Спортивная ходьба по пересечённой местности.
2. Кроссовая подготовка:
 - ✓ Групповой бег по пересеченной местности.
 - ✓ Бег до 2 км(девочки), бег до 3 км (юноши);
 - ✓ Бег переменной интенсивности до 20 мин (юноши), до 15 мин (девочки).
3. Прыжки в длину с разбега, с места – подбор индивидуального разбега.
4. Прыжки в высоту с разбега – подбор индивидуального разбега.
5. Метание гранаты (девочки 500 гр.),(юноши 700 гр.) в горизонтальную цель и на дальность.
6. Подвижные игры и эстафеты:
 - ✓ С бегом, прыжками, метанием.
7. Развитие двигательных качеств на каждом уроке:
 - ✓ Быстрота;
 - ✓ Выносливость;
 - ✓ Ловкость;
 - ✓ Сила.
8. Бег на короткие дистанции:
 - ✓ Бег 100 м на результат.
 - ✓ Старт в эстафетном беге.
9. Финиш на различные дистанции.

2. Гимнастика:

- висы и упоры:

- ✓ Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).
- ✓ Соединение на высокой перекладине: из вися, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).

- ✓ Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком с двух ног вис углом (девушки).
- ✓ Соединение: из вися на верхней жерди, вис присев на одной, другая вперёд, махом одной с опорой другой, подъём разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперёд в вис, лёжа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад(девушки).

- брусья :

- ✓ Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом (юноши).

-упражнение в равновесии:

- ✓ Прыжки толчком двух со сменой ног, соскок прогнувшись, ноги врозь.
- ✓ Соединение: из разученных ранее элементов (девушки).

Акробатика.

- ✓ Сед углом, стоя на коленях наклон назад.
- ✓ Соединение: кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в стойку на лопатках, отпуститься, лечь, подъём в «мост», переворот на правой или левой в упор присев, кувырок назад в полушпагат, толчком в упор присев, встать на колени, до касания матов за головой, вернуться и.п., упор присев, опуститься в сед углом, встать, прыжок с поворотом на 360^0 (девушки).
- ✓ Длинный кувырок вперёд через препятствие $h=90$ см. стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.
- ✓ Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие $h=90$ см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на 360^0 .

Опорный прыжок.

- ✓ Прыжок ноги врозь через «коня» в длину $h=115-120$ см.
- ✓ Развитие двигательных качеств (юноши).

3. Развитие двигательных качеств.

Быстрота:

- ✓ Эстафеты на короткие дистанции.
- ✓ Бег с ускорением по сигналу.

Силовые качества:

- ✓ Комплексы ОРУ с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.
- ✓ Разнообразные прыжковые упражнения.
- ✓ Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.
- ✓ Силовые упражнения методом круговой тренировки.

Гибкость:

✓ Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия, направленные на поддержание и улучшение показателей гибкости и подвижности в суставах.

Ловкость:

✓ Индивидуальные комплексы упражнений на дифференцировку пространственных, временных и динамичных параметров.

Подвижные игры и гимнастические эстафеты:

✓ С отягощением, с предметами и без предметов.

5. Спортивные игры: баскетбол и волейбол.

Баскетбол:

1. Передвижения в нападении и защите.
2. Ведение мяча при сближении с соперником.
3. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.
4. Броски по кольцу.
5. Зонная защита.
6. Учебная игра.
7. Бросок мяча одной и двумя от головы.
8. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой с места.
9. Ловля мяча, передающего сзади, при беге по прямой.
10. Добивание мяча в корзину.

Волейбол:

1. Приём мяча снизу после подачи.
2. Прямой нападающий удар.
3. Блокирование нападающего удара.
4. Учебная игра.
5. Чередование способов подач при моделировании сложных условий.
6. Приём одной с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.
7. Индивидуальные и групповые тактические действия.
8. Учебная игра.
9. Приём мяча снизу одной.
10. Передача мяча через сетку в прыжке.
11. Верхняя прямая подача.
12. Блокирование одиночное.

13. Нападающий удар с задней линии.

6. На развитие координационных способностей:

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владению мячом типа:

- ✓ Бег с изменением направления.
- ✓ Скорости.
- ✓ Челночный бег с мячом и без мяча.
- ✓ Упражнения на быстроту и точность реакций.
- ✓ Прыжки в заданном режиме, всевозможные упражнения с мячом.

На развитие выносливости:

- ✓ Эстафеты.
- ✓ Круговые тренировки.
- ✓ Подвижные игры с мячом.
- ✓ Двухсторонние игры до 12 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:

- ✓ Бег с ускорением.
- ✓ Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных положений.

Подвижные игры:

- ✓ Эстафеты с мячом и без мяча.
- ✓ Игровые упражнения с набивными мячами.
- ✓ Броски мяча в цель и на дальность.

7. Организующие команды и приёмы:

- ✓ Строевые упражнения.
- ✓ Повороты в движении кругом и т.д.

**Итоговый контроль:
Сдача учебных нормативов :**

1. Лёгкая атлетика:

-

- ✓ Бег 100 и 1000 метров;

- ✓ Кросс 2000, 3000 метров;
- ✓ Прыжки в длину с разбега;
- ✓ Прыжки в длину с места;
- ✓ Прыжки в высоту;
- ✓ Метание гранаты на дальность;
- ✓ Челночный бег с кубиками.

2. Гимнастика:

-висы и упоры:

- ✓ Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).
- ✓ Соединение на высокой перекладине: из виса, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).
- ✓ Сед углом, равновесие на нижней, упор присев на одной ноге(девушки).
- ✓ Повторение программы 10 класса с добавлением элементов изученных в 11 классе(девушки).

- брусья:

- ✓ Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом(юноши).

-акробатика:

- ✓ Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).
- ✓ Длинный кувырок вперёд через препятствие $h=90$ см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.
- ✓ Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие $h=90$ см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на 360^0 (юноши)

- равновесие (девушки):

- ✓ Повторение ранее изученных упражнений и комбинаций, разучивание самостоятельных составленных комбинаций.

-опорный прыжок (юноши):

- ✓ Прыжок ноги врозь через «коня» в длину $h=115-120$ см.

-подъём туловища за 30,60 сек.

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

-наклон вперёд из положения сидя ноги врозь на ширину стопы.

- подтягивание на высокой перекладине.

-вис на согнутых руках.

Спортивные игры:

- ✓ Баскетбол – технические действия: -передвижение без мяча: прыжок вперёд, вверх толчком одной и приземление на другую ногу, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком. Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.
- ✓ Ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении.
- ✓ Ведение мяча: на месте и в движении (шагом и бегом по прямой).
- ✓ Броски мяча: в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки.
- ✓ Броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.

- ✓ Волейбол – технические действия:
- ✓ Верхняя передача мяча;
- ✓ Нижняя прямая подача через сетку;
- ✓ Передача мяча в парах, стоя на месте;
- ✓ Приём мяча в парах, стоя на месте;
- ✓ Верхняя передача мяча в движении приставными шагами.
- Игра в пионербол по упрощённым правилам

ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ, ОКОНЧИВШИМ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

Должны знать:

- ✓ О двигательной активности и о спортивной тренировке.
- ✓ О значении прикладной ФК.
- ✓ О роли ФК.
- ✓ Олимпийское движение.
- ✓ Воспитание двигательных качеств.

Навыки и умения:

- ✓ Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.
- ✓ Бег на длинные дистанции.
- ✓ Прыжки в длину, в высоту, с разбега одним из спортивных способов.
- ✓ Метание на дальность из различных по массе и форме снарядов.

- ✓ Выполнять упражнения на силу: подъём туловища, вис, подтягивание, сгибание и разгибание рук.
- ✓ Комбинацию из 5 элементов на одном из гимнастических снарядов.
- ✓ Акробатическую комбинацию по программе 11 класса.
- ✓ В одной из спортивной игре применять основные технико-тактические действия.

Основные учебные показатели:

- ✓ Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ, исправления недостатков физической подготовленности, самоконтроль и саморегуляция физических и психических состояний.
- ✓ Сдать зачет за курс 11 класса.

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 КЛАССА

№ П/П	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м (сек)	13.6	14.8	15.0	15.8	17.0	17.5
2.	Бег 2000 м (сек) 3000 м (сек)	12.00	13.30	14.30	10.00	11.30	12.30
3.	Подтягивание	12	9	7	16	10	11
4.	Подъём туловища из положения лёжа за 60 сек (раз)	50	45	40	40	27	20
5.	Челночный бег 4*9 (сек)	9.5	9.7	9.9	10.4	10.8	11.2
6.	Наклон туловища (см)	+11	+9	+6	+17	+15	+10

Итоговая оценка успеваемости по ФК складывается из суммы баллов, полученных за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, физической подготовленности.

При этом преимущественно значение имеют оценки за умение и навыки, осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

10 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашние задания	Дата проведения	
						план	факт

Лёгкая атлетика (11 часов)							
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Учётный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Бег 100м : м.: «5»- 13,5с.; «4»-	Комплекс 1		

				14,0с.; «3»- 14,3с.; д.: «5»- 17,00 с.; «4»- 17,5 с.; «3»- 18,0 с.			
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Учётный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	М.: 450,420,4 10 см; д.: 400,370,3 40 см.	Комплекс 1		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий.	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий.	Комплекс 1		

	Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	М.:32м-28м-26м; д.:22м-18м-14м	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (10 часов)							
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (10 ч)	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости					
	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости					
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости					
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжков. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости					
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление	Уметь: бегать в	Текущий	Комплекс 1		

	вования	вертикальных препятствий прыжков. Специальные беговые упражнения Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости	равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия				
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжков. Специальные беговые упражнения Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Учётный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия			М.: 16,00 мин; д.: 19,00мин	Комплекс 1
Гимнастика (21 часов)							
Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре(м.). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь(д.). Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (м.). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях				

	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (м.). Толчком двух ног вис углом(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (м.). Толчком двух ног вис углом(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (м.). Толчком двух ног вис углом(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (м.). Толчком двух ног вис углом(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (м.). Равновесие на верхней жерди(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма без помощи рук. Подъём переворотом (м.). Упор присев на одной ноге. Равновесие на верхней жерди (д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма без помощи рук. Подъём переворотом (м.). Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приёма (д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Учётный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость (м.). Выполнение комбинации на разновысоких брусьях (д.). ОРУ на месте	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях; лазать по	Подтягивания в висе: М.:10-8-6 р.; д.: 16-12-8 р.	Комплекс 2		

			канату	Лазание (6м):11с- 13с-15с Оценка выполнен ия упр-й			
Акробатич еские упражнения, опорный прыжок (10 ч)	Совершенст- вования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями (м.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами(д.). Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенст- вования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями (м.). Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами (д.) Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенст- вования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью).Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями (м.). Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками (д.) Развитие	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		

		координационных способностей					
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня (м.). Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня (м.).	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла (д.). Развитие скоростно-силовых качеств					
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (д.). Развитие	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		

		скоростно-силовых качеств					
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Учётный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня(м.) Зимние Олимпийские игры. Сочи	Уметь: выполнять акробатические элементы	Оценка техники выполнения	Комплекс 2		

		2014 год - зимние Олимпийские виды спорта; - новые виды спорта, включенные в Олимпийские игры в Сочи; - Олимпийская атрибутика, символика; - участие Российских спортсменов в Олимпийских играх в Сочи;	программы в комбинации (5 эл-в)	комбинации из 5 эл-в			
Спортивные игры (42 часа)							
Волейбол (21 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей Техника безопасности при игре в волейбол	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						

	Комплексны й	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через четвёртую зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий.	Комплекс 3		
	Совершенст- вования						
	Совершенст- вования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенст- вования						
	Совершенст- вования						

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

	вования	и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Развитие скоростных качеств	игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	Комплекс 3		

		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств	технические действия				
	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий.	Комплекс 3		
	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: 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*1*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	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 (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	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. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных кач-в	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3		
	Совершенствования						

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 приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования	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 приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования	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 приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

		защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств					
	Совершенствование	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 приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
Кроссовая подготовка (8 часов)							
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенствования	Бег (15-22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (16-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (16-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		

	Совершенствования	Бег (17-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег (17-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег (18-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег (18-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Учётный	Бег 3000 м (2000 м) на результата. Развитие выносливости. История возрождения современных Олимпийских игр - роль Пьера де Кубертена в развитии современного Олимпийского движения; - основные положения Олимпийской хартии;	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) преодолевать препятствия	М.: 13,50-14,50-15,50 мин; д.: 10,30 - 11,30-12,30 мин.	Комплекс 4		
Лёгкая атлетика (16 часов)							

Спринтер-ский бег. Прыжок в высоту (5 ч)	Комплексны й	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексны й	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексны й	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексны й	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Учётный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	М.: «5»-13,5 с.; «4»-14,0 с.; «3»-14,3 с.; д.: «5»-16,5 с.; «4»-17,5 с.; «3»-18,5 с.	Комплекс 4		

Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий Оценка метания мяча на дальность: м.: «5»-32 м; «4»-28 м; «3»-26 м; д.: «5»-22 м; «4»-18 м; «3»-16 м	Комплекс 4		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		

	Комплексны й	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Бег: «5»- 13,5 с; «4»-14,0 с; «3»-14,3 с	Комплекс 4		
--	-----------------	---	---	--	------------	--	--

11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашние задания	Дата проведения	
						план	факт
Лёгкая атлетика (11 часов)							
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.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Учётный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Бег 100м : м.: «5»-13,1с.;	Комплекс 1		

				«4»- 13,5с.; «3»- 14,3с.; д.: «5»- 16,00 с.; «4»- 17,0 с.; «3»- 17,5 с.			
Прыжок в длину (3 ч)	Комплексны й	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь: бегать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексны й	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: бегать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Учётный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать в длину с 13-15 шагов разбега	М.: 460,430,4 10 см; д.: 410,380,3 60 см.	Комплекс 1		

Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений в цель на дальность	Текущий.	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий.	Комплекс 1		
	Учётный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	М.:36м-32м-28м; д.:23м-19м-17м	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (10 часов)							
Бег по пере-сечённой местности (10 ч)	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во	Текущий	Комплекс 1		

			время кросса препятствия				
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Учётный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Опрос по теории	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	М.: 10,30-11,30-12,30 с; д.: 10,10-11,40-12,00 с	Комплекс 1		
					Комплекс 1		
Гимнастика (21 час)							
Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких	Текущий	Комплекс 2		

			брусках				
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусках	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями(м.).	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусках	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Толчком двух ног вис углом(д.). Развитие силы					
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусках	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусках	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких	Текущий	Комплекс 2		

		Развитие силы	брусьях				
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2			
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2			
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приёма . Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2			
Учётный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2			

Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (м.). Комбинация из разученных	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		

		элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств					
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Учётный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Зимние Олимпийские игры. Сочи 2014 год - зимние Олимпийские виды спорта;	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Оценка техники выполнения эл-тов	Комплекс 2		

		<ul style="list-style-type: none"> - новые виды спорта, включенные в Олимпийские игры в Сочи; - Олимпийская атрибутика, символика; - участие Российских спортсменов в Олимпийских играх в Сочи; 					
Спортивные игры (42 часов)							
Волейбол (21 ч)	Комплексны й	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей Техника безопасности при игре в волейбол	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексны й						
	Совершенст- вования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенст- вования						
	Совершенст- вования						

	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий.	Комплекс 3		

	Совершенствования	руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через четвертую зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	технические действия				
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						

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

	вования	и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Развитие скоростных качеств	игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	Комплекс 3		

		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств	технические действия				
	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий.	Комплекс 3		
	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: 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*1*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	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 (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	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. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3		
	Совершенствования						

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 приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования	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 приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования	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 приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

		защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств					
	Совершенствование	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 приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
Кроссовая подготовка (8 часов)							
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенствования	Бег (15-22 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса	Текущий	Комплекс 1		

		соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	препятствия				
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	. Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Учётный	Бег 2000 м (3000 м) на результата. Развитие выносливости. История возрождения современных	Уметь: бегать в равномерном темпе (до25 мин)	М.: 10,30-11,30-	Комплекс 4		

		Олимпийских игр - роль Пьера де Кубертена в развитии современного Олимпийского движения; - основные положения Олимпийской хартии;	преодолевать препятствия	12,30 мин; д.: 10,00 - 11,20-12,00 мин.			
Лёгкая атлетика (10 часов)							
Спринтер-ский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексны й	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексны й	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексны й	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Учётный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	М.: «5»-13,5с.; «4»-14,0 с.; «3»-14,3 с.; д.: «5»-16,5 с.; «4»-17,5 с.;	Комплекс 4		

				«3»-18,5 с.			
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексны й	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексны й	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексны й	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату на дальность	Оценка метания мяча на дальность : м.: «5»-32 м; «4»-28 м; «3»-26 м; д.: «5»-22 м; «4»-18 м; «3»-16 м	Комплекс 4		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексны й	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		

	Комплексны й	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правилам соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексны й	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Бег: «5»-13,5 с; «4»-14,0 с; «3»-14,3 с	Комплекс 4		