|  |
| --- |
| 11 класс. 102 часа. |
| № урокаТип урока | Тема урока.Элементы содержания | Требование к уроку подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
|  |
| Планир. | Фактич. |
| Легкая атлетика (23 часа) |
| 1.Вводный | Спринтерский бег. 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** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. |  | **1,09** |  |
| 2.Вводный | 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** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. |  | **3,09** |  |
| 3.Комплексный |  Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.Низкий старт до 40 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта» | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. |  | **5,09** |  |
| 4.Совершенствование ЗУН | Финиширование. Эстафетный бег Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. |  | **8,09** |  |
| 5.Учетный | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Игра «Русская лапта» | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. | д«5» - 16,5;«4» - 17,0;«3» - 17,5. | **10,09** |  |
| 6.Учетный | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Прыжки на скакалке | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. | ю«5» - 13,5;«4» - 14,0;«3» - 14,3. | **12,09** |  |
| 7.Изучение нового материала | Прыжок в длину способом «Согнув ноги»  с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов |  | **15,09** |  |
| 8.Изучение нового материала | Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов способом «Согнув ноги». Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Игра «Русская лапта» | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов |  | **17,09** |  |
| 9.Комплекс-ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов |  | **19,09** |  |
| 10.Учетный  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Русская лапта» | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов | Д.«5» - 380 см;«4» - 360 см;«3» - 340 см | **22,09** |  |
| 11.Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке. Игра «Русская лапта». | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов | Ю.«5» - 450 см;«4» - 420 см;«3» - 410 см. | **24,09** |  |
| 12.Комплекс-ный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | **Уметь** метать мяч на дальность с разбега |  | **26,09** |  |
| 13.Комплекс-ный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | **Уметь** метать мяч на дальность с разбега |  | **29,09** |  |
| 14.Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие ско-ростносиловых качеств. Соревнование по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** метать гранату из различных положений на дальность и в цель |  | **1,10** |  |
| 15.Комплексный | Прыжки на скакалке Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств.  | **Уметь** метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Ю «5» - 32 м;«4» - 28 м;«3» - 26 м. | **3,10** |  |
| 16.Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке | **Уметь** метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Д «5» - 26 м;«4» - 20 м;«3» - 16 м. | **6,10** |  |
| 17.Комплексный | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности |  | **8,10** |  |
| 18.Комплексный | Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности |  | **10,10** |  |
| 19.Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. ОРУ Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки на скакалке. | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности |  | **13,10** |  |
| 20.Совершенствование  | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности |  | **15,10** |  |
| 21.Совершенствование  | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности |  | **17,10** |  |
| 22.Учетный | Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 20 минут | Ю «5» - 10,10;«4» - 11,00;«3» - 12,00. | **20,10** |  |
| 23.Учетный | Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 20 минут | Д «5» - 13,50;«4» - 14,50;«3» - 15,50. | **22,10** |  |
| Гимнастика(25 часов) |
| 24.Комплексный | Строевые упражнения. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять ком-бинацию из нескольких разученных элементов, базовые элементы ритмической гимнастики |  | **24,10** |  |
| 25.Комплексный | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять ком-бинацию из нескольких разученных элементов, базовые элементы ритмической гимнастики |  | **27,10** |  |
| 26.Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей. Прыжки на скакалке  | **Уметь** выполнять ком-бинацию из нескольких разученных элементов, базовые элементы ритмической гимнастики |  | **29,10** |  |
| 27.Совершенствование ЗУН |  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении гимнастике. Развитие силовых способностей | **Уметь** Выполнять комби-нацию из нескольких Ра-зученных элементов, строевые упражнения,  |  | **31,10** | **===** |
| 28.Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами в движении. Развитие силовых способностей. Повороты в движении.. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике.  | **Уметь** Выполнять комби-нацию из нескольких Ра-зученных элементов, строевые упражнения,  |  | **10,11** |  |
| 29.Комплексный | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекла-дине. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей | **Уметь** Выполнять комби-нацию из нескольких Ра-зученных элементов, строевые упражнения,  | Оценка техники базовых элементов ритмики | **12,11** |  |
| 30.Комплексный | Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей | **Уметь** Выполнять комби-нацию из нескольких Ра-зученных элементов, строевые упражнения,  | Оценка техники базовых элементов ритмики | **14,11** |  |
| 31.Комплексный |  Вис прогнувшись, переход в упор. Базовые шаги акробатики. Развитие выносливости и координации Повороты в движении. Подтягивание на низкой перекладине. Прыжки на скакалке | **Уметь** Выполнять комби-нацию из нескольких Ра-зученных элементов, строевые упражнения, |  | **17,11** |  |
| 32.Комплексный | Развитие выносливости и координации Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги акробатики.  | **Уметь** Выполнять комби-нацию из нескольких Ра-зученных элементов, строевые упражнения, |  | **19,11** |  |
| 33.Совершенствование ЗУН | Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги акробатики. Повороты в движении.  | **Уметь** Выполнять комби-нацию из нескольких Ра-зученных элементов,  |  | **21,11** |  |
| 34.Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги акробатики.  | **Уметь** Выполнять комби-нацию из нескольких Ра-зученных элементов,  |  | **24,11** |  |
| 35.Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке  | **Уметь** Выполнять комби-нацию из нескольких Ра-зученных элементов,  |  | **26,11** |  |
| 36.Совершенствование ЗУН | Прыжки на скакалке Упражнение на гимнастической скамейке. Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.  | **Уметь** Выполнять комби-нацию из нескольких Ра-зученных элементов, |  | **28,11** |  |
| 37.Учетный |  Развитие выносливости и координации. Подтягивание на низкой перекладинеПовороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Упражнение на гимнастической скамейке Базовые шаги акробатики | **Уметь** Выполнять комби-нацию из нескольких Ра-зученных элементов, строевые упражнения, Базовых шагов аэробики | Подтягивание«5»-13; «4»-11; «3»-7. техника выполнения базовых шагов аэробики | **1,12** |  |
| 38.Комплексный | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок на-зад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок |  | **3,12** |  |
| 39.Комплексный | Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках Длинный кувырок через препятствие 90 см . ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок |  | **5,12** |  |
| 40.Совершенствование ЗУН | Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок |  | **8,12** |  |
| 41.Совершенствование ЗУН | Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок |  | **10,12** |  |
| 42.Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.. Развитие координационных способностей Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок |  | **12,12** |  |
| 43.Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок Прыжки на скакалке. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.  | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок |  | **15,12** |  |
| 44.Совершенствование ЗУН | Развитие координационных способностей . Опорный прыжок. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад  | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок |  | **17,12** |  |
| 45.Совершенствование ЗУН | Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Прыжки на скакалке. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок |  | **19,12** |  |
| 46.Совершенствование ЗУН | Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок |  | **22,12** |  |
| 47.Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок. Развитие координационных способностей Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок | Оценка техники выполнения опорного прыжка | **24,12** |  |
| 48.Учетный | Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении.. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок | Оценка техники выполнения акробатической комбинации,  | **26,12** |  |
| Спортивные игры (39)Волейбол (20) |
| 49.Комплексный | Стойка и передвижение игрока Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение..  | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **29,12** | **===** |
| 50.Комплексный | Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках Стойка и передвижение игрока.. Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение.. Инструктаж по ТБ | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **12,01** |  |
| 51.Совершенствование ЗУН | Прием мяча с низу двумя руками. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **14,01** |  |
| 52.Совершенствование ЗУН | Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча с низу двумя руками.  | **Уметь** применять в игре тактические действия | Оценка техники выполнения нижнейподачи | **16,01** |  |
| 53.Совершенствование ЗУН | Прыжки на скакалке Прием мяча снизу двумя руками Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **19,01** |  |
| 54.Совершенствование ЗУН | Прием мяча с низу двумя руками. Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **21,01** |  |
| 55.Совершенствование ЗУН | Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча с низу двумя руками.  | **Уметь** применять в игре тактические действия | Оценка техники выполнения верхней подачи | **23,01** |  |
| 56.Совершенствование ЗУН | Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Прыжки на скакалке | **Уметь** применять в игре тактические действия | Оценка техники выполнения верхней подачи | **26,01** |  |
| 57.Совершенствование ЗУН | . Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **28,01** |  |
| 58.Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками.  | **Уметь** применять в игре тактические действия | Оценка техники выполнения нижней подачи | **30,01** |  |
| 59.Комплексный | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Стойка и передвижение игрока. Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** применять в игре тактические действия | Оценка техники верхней прямой подачи | **2,02** |  |
| 60.Совершенствование ЗУН | Позиционное нападение прямой нападающий удар.Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча.  | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **4,02** |  |
| 61.Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Позиционное нападение прямой нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча.  | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **6,02** |  |
| 62.Совершенствование ЗУН | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Стойка и передвижение игрока. Прыжки на скакалке. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча.  | **Уметь** применять в игре тактические действия | Оценка техни-ки выполнения нападающего удара | **9,02** |  |
| 63.Комплексный  |  Сочетание приемов: передача, нападающий удар.Стойка и передвижение игрока Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **11,02** |  |
| 64.Совершенствование ЗУН | Прием мяча с низу двумя руками . Прыжки на скакалкеСтойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест.. Нижняя прямая передача и прием мяча.  | **Уметь** применять в игре тактические действия | Оценка техни-ки выполнения нападаю-щего удара | **13,02** |  |
| 65.Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча.  | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **16,02** |  |
| 66.Совершенствование ЗУН | Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение.  | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **18,02** |  |
| 67.Комплексный  | Сочетание приемов: передача, нападающий удар.Стойка и передвижение игрока Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **20,02** |  |
| 68.Комплексный  | Позиционное нападение. Прямой нападающий удар Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар.. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **23,02** |  |
| Баксктбол(19) |
| 69.Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.  | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **25,02** |  |
| 70.Комбинированный | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.  | **Уметь** применять в игре тактические действия | Оценка техники выполнения передач мяча | **27,02** |  |
| 71.Совершенствование ЗУН | Бросок двумя руками от головы со средней дистанции Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **2,03** |  |
| 72.Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Прыжки на скакалке Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках.  | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **4,03** |  |
| 73.Комбинированный | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением Стойка и передвижение игрока.. Передачи мяча различными спосо-бами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистан-ции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактические действия | Оценка техники ведения мяча | **6,03** |  |
| 74.Комбинированный | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными спосо-бами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистан-ции с сопротивлением.  | **Уметь** применять в игре тактические действия | Оценка техники ведения мяча | **9,03** |  |
| 75.Совершенствование ЗУН | Нападение быстрым прорывом Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **11,03** |  |
| 76.Совершенствование ЗУН | Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением.. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **13,03** |  |
| 77.Комбинированный | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Прыжки на скакалке Передачи мяча различными спосо-бами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистан-ции с сопротивлением.  | **Уметь** применять в игре тактические действия | Оценка техники ведения мяча | **16,03** |  |
| 78.Совершенствование ЗУН | Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными спосо-бами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **18,03** |  |
| 79.Совершенствование ЗУН | Штрафной бросок Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **20,03** |  |
| 80.Комплексный | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактические действия | Оценка техники выполнения штрафного броска | **30,03** |  |
| 81.Совершенствование ЗУН | Штрафной бросок. Зонная защита. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными спосо-бами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **1,04** |  |
| 82.Совершенствование ЗУН | Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Зонная защита. Прыжки на скакалке  | **Уметь** применять в игре тактические действия |  | **3,04** |  |
| 83.Совершенствование ЗУН | . Развитие координационных способностей Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |  | **6,04** |  |
| 84.Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Прыжки на скакалке | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |  | **8,04** |  |
| 85.Совершенствование ЗУН | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |  | **10,04** |  |
| 86.Совершенствование ЗУН | Ведение мяча. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |  | **13,04** |  |
| 87.Совершенствование ЗУН | Бросок одной рукой от плеча после ловли сопротивлением Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением.. Штрафной бросок. Зонная защита.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |  | **15,04** |  |
| Легкая атлетика (15) |
| 88.Комплексный | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Прыжки на скакалке Развитие выносливости.  | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности |  | **17,04** |  |
| 89.Комплексный | Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 15 минут Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности |  | **20,04** |  |
| 90.Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости, прыжки на скакалке. | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности |  | **22,04** |  |
| 91.Комплексный | Бег 15 минут. Спортивные игры Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности |  | **24,04** |  |
| 92.Комплексный  | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности |  | **27,04** |  |
| 93.Учетный | Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 20 минут | Ю. «5» - 13,50;«4» - 14,50;«3» - 15,50 | **29,04** |  |
| 94.Учетный | Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 20 минут | Д. «5» - 10,10;«4» - 11,00;«3» - 12,00. | **6,05** |  |
| 95.Комплексный | Низкий старт 30 м. Финиширование. бег на дистанции 70 – 90 м. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятие бегом | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов |  | **8,05** |  |
| 96.Комплексный | Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. Низкий старт 30 м. бег на дистанции 70 – 90 м. финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятие бегом | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов |  | **11,05** |  |
| 97.Комплексный | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.Низкий старт 30 м. Бег на дистанции 70 – 90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Дозирование нагрузки при занятие бегом. прыжки на скакалке  | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов |  | **13,05** |  |
| 98Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег на дистанции 70 – 90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Д. «5» - 16,5;«4» - 17,0;«3» - 17,5 | **15,05** |  |
| 99Комплексный | Низкий старт 30 м. Челночный бег бег на дистанции 70 – 90 м. финиширование. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Д. «5» - 16,5;«4» - 17,0;«3» - 17,5 | **18,05** |  |
| 100Комплексный | Челночный бег. Низкий старт 30 м. бег на дистанции 70 – 90 м. финиширование. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятие бегом | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Ю. «5» - 13,5;«4» - 14,0;«3» - 14,3 | **20,05** |  |
| 101Комплексный | Метание гранаты 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать гранату дальность | Д. «5» - 26 м«4» - 20 м «3» - 16 м | **22,05** |  |
| 102Учетный  | Сдача нормативов.Подтягивание, поднимание туловища, прыжки на скакалке. Игра «Русская лапта» |  |  | **25,05** |  |