**Тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки  обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** | | **оборудование** |
| **п**  **л**  **а**  **н** | **ф**  **а**  **к**  **т** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | |
| **Спринтерский бег (5 ч)** | **1** | 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 | 02.09 |  | Секундомер,эстафетные палочки,стартовые колодки |
| **2** | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Эстафетный бег. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 04.09 |  |
| **3** | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 06.09 |  |

*Продолжение табл стр.2.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **4** | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 09.09 |  | секундомер |
| **5** | Учетный | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(100 м)* | «5» – 13,1 с.;  «4» – 13,5 с.;  «3» – 14,3 с. | Комплекс 1 | 11.09 |  |
| **Прыжок в длину (3 ч)** | **6** | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись»  с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 | 13.09 |  | Грабли,лопата,флажки,рулетка |
| **7** | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись»  с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 | 16.09 |  |
| **8** | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега | «5» – 460 см;  «4» – 430 см;  «3» – 410 см | Комплекс 1 | 18.09 |  |
|  | **9** | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований  по метанию | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений в цель и на дальность |  | Комплекс 1 | 20.09 |  |

*Продолжение табл.стр. 3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Метание гранаты**  **( 3ч )** | **10** | Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований  по метанию | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений в цель и на дальность |  | Комплекс 1 | 23.09 |  | рулетка |
| **11** | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос  по теории | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений в цель и на дальность | «5» – 36 м;  «4» – 32 м;  «3» – 28 м | Комплекс 1 | 25.09 |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | | | |
| **Бег по пересеченной местности (10 ч)** | **12** | Комплексный | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 27.09 |  | Полоса препятствий,секундомер,флажки,мяч Ф/Б |
| **13** | Совершенствования | 30.09 |  |
| **14** | Комплексный | 02.10 |  |
| **15** | Комплексный | Бег *(24 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 04.10 |  |
| **16** | Комплексный | 07.10 |  |
| **17** | Комплексный | Бег *(26 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 09.10 |  |
| **18** | Комплексный | 11.10 |  |

*Продолжение табл.стр 4*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **19** | Комплексный | Бег *(28 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 14.10 |  | секундомер |
| **20** | Совершенствования | 16.10 |  |
| **21** | Учетный | Бег на результат *(3000 м)* Опрос по теории | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | «5» – 13,00 мин;  «4» – 14,00 мин;  «3» – 15,00 мин | Комплекс 1 | 18.10 |  |
| **Гимнастика (21 ч)** | | | | | | | | | |
| **Висы и упоры. Лазание (11 ч)** | **22** | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 21.10 |  | Шв.лестница,низкая перекладина,гантели |
| **23** | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине.  Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 23.10 |  |
| **24** | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 25.10 |  |

*Продолжение табл.стр 5*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Висы и упоры. Лазание** | **25** | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 28.10 |  | Гимн.скамейка,канат,низкая перекладина,высокая перекладина |
| **26** | Совершенствования | 30.10 |  |
| **27** | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 01.11 |  |
| **28** | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 11.11 |  |
| **29** | Совершенствования | 13.11 |  |
| **30** | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 15.11 |  |
| **31** | Совершенствования | 18.11 |  |
| **32** | Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | «5» – 12 р.;  «4» – 10 р.;  «3» – 7 р.  Лазание *(6 м)*:  «5» – 10 с.;  «4» – 11 с.;  «3» – 12 с. | Комплекс 2 | 20.11 |  |

*Продолжение табл.стр. 6*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)** | **33** | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | 22.11 |  | Гимнастический конь,гантели,гимн.маты |
| **34** | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | 25.11 |  |
| **35** | Совершенствования | 27.11 |  |
| **36** | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | 29.11 |  |
| **37** | Совершенствования | Комплекс 2 | 02.12 |  |
| **38** | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | 04.12 |  |
| **39** | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный  кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | 06.12 |  |

*Продолжение табл.стр. 7*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **40** | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный  кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | 09.12 |  | Гимнастический конь |
| **41** | Совершенствования |  | 11.12 |  |
| **42** | Учетный | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня/козла/ | Оценка техники выполнения элементов | Комплекс 2 | 13.12 |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** | | | | | | | | | |
| **Волейбол (21 ч)** | **43** | Комплексный | 1.Стойки и передвижения игроков.  2.Верхняя передача мяча в парах, тройках. 3.Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.  4.Прямой нападающий удар.  5.Учебная игра.  Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 16.12 |  | Мячи В/Б,сетка,стойки,фишки,свисток |
| **44** | Комплексный | 18.12 |  |
| **45** | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя  передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 20.12 |  |
| **46** | Совершенствования | 23.12 |  |
| **47** | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя  передача мяча через сетку. Нижняя прямая  подача на точность по зонам и нижний  прием мяча. Прямой нападающий удар  в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 25.12 |  |

*Продолжение табл.стр. 8*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Волейбол** | **48** | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя  передача мяча в парах, тройках. Нижняя  прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 27.12 |  | Мячи В/Б,сетка,стойки,фишки,свисток |
| **49** | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 13.01 |  |
| **50** | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 15.01 |  |
| **51** | Комплексный | 17.01 |  |
| **52** | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочета-ние приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 20.01 |  |

*Продолжение табл.стр. 9*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Волейбол** | **53** | Комплексный | прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  | 22.01 |  | Мячи В/Б,сетка,стойки,фишки,свисток |
| **54** | Совершенствования | 24.01 |  |
| **55** | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 27.01 |  |
| **56** | Совершенствования | 29.01 |  |
| **57** | Совершенствования | 31.01 |  |
| **58** | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения подачи  мяча | Комплекс 3 | 03.02 |  |
| **59** | Совершенствования | 05.02 |  |
| **60** | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочета- ние приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения нападающего удара | Комплекс 3 | 07.02 |  |
| **61** | Совершенствования | 10.02 |  |

*Продолжение таблстр. 10.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  | 12.02 |  | Мячи В/Б,сетка,стойки,фишки,свисток |
| **62** | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 14.02 |  |
| **63** | Совершенствования |
| **Баскетбол (21 ч)** | **64** | Комплексный | Совершенствование перемещений и оста- новок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв  *(2* Ч *1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 17.02 |  | Мячи Б/Б,кольца,фишки,свисток |
| **65** | Совершенствования | 19.02 |  |
| **66** | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(3* Ч *1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 21.02 |  |
| **67** | Совершенствования | 24.02 |  |

*Продолжение табл.стр 11*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Баскетбол** | **68** | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 Ч 1 Ч 2)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 26.02 |  | Мячи Б/Б,кольца,фишки,свисток |
| **69** | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(1 Ч 3 Ч 1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 28.02 |  |
| **70** | Совершенствования | 03.03 |  |
| **71** | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 Ч 3)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых  качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 2 | 05.03 |  |
| **72** | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 2 | 07.03 |  |

*Продолжение табл.стр 12*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Баскетбол** | **73** | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 Ч 3)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | **10.03** |  | Мячи Б/Б,кольца,фишки,свисток |
| **74** | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | **12.03** |  |
| **75** | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.  Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 14.03 |  |
| **76** | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.  Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 17.03 |  |

*Продолжение табл.стр.13*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 |
| **Баскетбол** | **77** | | Комплексный | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | |  | | Комплекс 3 | | 19.03 | |  | | Мячи Б/Б,кольца,фишки,свисток | |
|  | | **78** | | Совершенствования | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | | Оценка техники выполнения ведения мяча | | Комплекс 3 | | 21.03 | |  | |
|  | | | **79** | | Совершенствования | | 31.03 | |  | |  | |
|  | | | | **80** | | Совершенствования | | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | | Комплекс 3 | | 02.04 | |  | |  | |
| **81** | | Совершенствования | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | | Комплекс 3 | | 04.04 | |  | |

*Продолжение табл.стр 14*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Баскетбол** | **82** | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча | Комплекс 3 | 07.04 |  | Мячи Б/Б,кольца,фишки,свисток |
| **83** | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре |  | Комплекс 3 | 09.04 |  |
| **84** | Совершенствования | 11.04 |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | | | |
|  | **85** | Комплексный | Бег *(25 мин).* Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 | 14.04 |  | Полоса  препятствий |
| **86** | Комплексный | 16.04 |  |
| **87** | Комплексный | 18.04 |  |

*Продолжение табл.стр.15*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Бег по пересеченной местности  (8 ч)** | **88** | Комплексный | Бег *(25 мин).* Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 | 21.04 |  | Флажки,секундомер |
| **89** | Комплексный | 23.04 |  |
| **90** | Комплексный | 25.04 |  |
| **91** | Комплексный | 28.04 |  |
| **92** | Учетный | Бег на результат *(3000 м)*. Опрос по теории | «5» – 13,00 мин;  «4» – 14,00 мин;  «3» – 15,00 мин | Комплекс 4 | 30.04 |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | | | |
| **Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)** | **93** | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 02.05 |  | Стартовые колордки,секундомер |
| **94** | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  Дозирование нагрузки при занятиях бегом | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 05.05 |  |
| **95** | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 07.05 |  |

*Окончание табл.стр. 16*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **96** | Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 13,5 с.;  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с. | Комплекс 4 | 09.05 |  | секундомер |
| **Метание мяча и гранаты**  **(3 ч)** | **97** | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 | 12.05 |  | Мяч 150 гр.,граната,рулетка,флажки |
| **98** | 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 | 14.05 |  |
| **99** | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату  на дальность | «5» – 32 м;  «4» – 28 м;  «3» – 26 м | Комплекс 4 | 16.05 |  |
| **Прыжок в высоту**  **(3 ч)** | **100** | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать  в высоту с 11–13 беговых шагов | Текущий | Комплекс 4 | 19.05 |  | Стойки,планка,рулетка,лопата,грабли |
| **101** | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Комплекс 4 | 21.05 |  |
| **102** | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать  в высоту с 11–13 беговых шагов | Бег: «5» – 13,5  с.; «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с. | Комплекс 4 | 23.05 |  |