**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-вочасов | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовкиобучающихся | Вид контроля | Д/З | Дата проведения |
| план | Факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | **Легкая****атлетика** | Спринтерский бег | 6 | Вводный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | **Уметь** пробегатьс максимальной скоростью 100 м | «5» – 13,1;«4» – 13,5;«3» – 14,3 | Ком-плекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину | 3 | Комплексный | Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.  | **Уметь** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега |  | Ком-плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Прыжок в дину 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 |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину | **Уметь** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега | «5» – 460;«4» – 430;«3» – 410 | Ком-плекс 1 |  |  |
| Метание | 3 | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям | **Уметь** метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям | **Уметь** метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| 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 | Ком-плекс 1 |  |  |
|  | Плавание |  |  9  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Кп№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 2 | **Кроссовая****подготовка** | Бег по пересеченной местности | 4 | Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат 3000 метров.Опрос по теории | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | «5» –13,00;«4» –14,00;«3» – 15,00 | Ком-плекс 1 |  |  |
| 3 | **Гимнастика** | Висы и упоры.Лазание | 8 | Комплексный | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. (юноши).Равновесие на одной ноге на низкой жерди. Упор присев на одной ноге на низкой жерди. Махом назад соскок прогнувшись(девушки) Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения |  | Ком-плекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. (юноши).) Равновесие на одной ноге на низкой жерди. Упор присев на одной ноге на низкой жерди. Махом назад соскок прогнувшись(девушки) Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Соединение на бревне из 3-4 элементов (девушки | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Равновесие на одной ноге на низкой жерди. Упор присев на одной ноге на низкой жерди. Махом назад соскок прогнувшись(девушки) Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Соединение на бревне из 3-4 элементов (девушки) Развитие силы  | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Равновесие на одной ноге на низкой жерди. Упор присев на одной ноге на низкой жерди. Махом назад соскок прогнувшись(девушки) . Развитие силы. Соединение на бревне из 3-4 элементов (девушки) Развитие силы | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём в упор силой. Из размахивания соскок назад. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы Равновесие на одной ноге на низкой жерди. Упор присев на одной ноге на низкой жерди. Махом назад соскок прогнувшись(девушки) . Развитие силы. Соединение на бревне из 3-4 элементов. | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения | Выполнение на оценку упражнения на брусьях (девушки), и Высокой перекладине (юноши) | Ком-плекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость.). Упражнения на низкой перекладине (юноши) Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Соединение на бревне из 3-4 элементов(девушки) | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Упражнения на низкой перекладине (юноши) Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Соединение на бревне из 3-4 элементов(девушки Развитие силы | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два прием, выполнять строевые упражнения | Выполнение на оценку упражнения на бревне (девушки), и на низкой перекладине (юноши) | Ком-плекс 2 |  |  |
| Учетный | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. Длинный кувырок через препятствие(юноши). ) Повторение акробатических упражнений по программе 8-9 классов.(девушки) | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | «5» – 12 раз;«4» – 10 раз;«3» – 7 раз. Лазание 6 м: «5» – 10 с; «4» – 11 с; «3» – 12 с | Ком-плекс 2 |  |  |
| Акробатические упражнения.Опорный прыжок | 8 | Комплексный | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.(юноши) Повторение акробатических упражнений по программе 8-9 классов. Акробатическое соединение(девушки) Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.(юноши) Повторение акробатических упражнений по программе 8-9 классов.(девушки Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину.(юноши). Акробатическое соединение из 4-5 элементов (девушки) Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.(юноши). Акробатическое соединение(девушки). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.(юноши). Акробатическое соединение(девушки). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.(юноши). Акробатическое соединение(девушки). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.(юноши). Акробатическое соединение(девушки). Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Учетный | Выполнение комбинации. Прыжок через коня | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжка через коня  | Ком-плекс 2 |  |  |
|  |  | Плавание | 8 | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  |  | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-Плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
| 4 | **Спортивные игры** | Волейбол | 8 | Комплексный | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя пря-мая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре |  | Ком-плекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.  | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения передач мяча | Ком-плекс 3  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение 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 координационных способностей | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре |  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение 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 координационных способностей | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре |  | Ком-плекс 3 |  |  |
|  | Баскетбол | 12 | Вводный | 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 | Техника выполнение броска в прыжке | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | 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 | Техника выполнение броска в прыжке | Ком-плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Комбинированный  | 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 | Техника выполнение броска в прыжке | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | 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 | Техника выполнение броска в прыжке | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | 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 | Техника выполнение броска в прыжке | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | 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 | Техника выполнение броска в прыжке | Ком-плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | 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 | Техника выполнение броска в прыжке | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | 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 | Техника выполнение броска в прыжке | Ком-плекс 3 |  |  |
| Учётный | 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 | Техника выполнение броска в прыжке | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | 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 | Техника выполнение броска в прыжке | Ком-плекс 3 |  |  |
| Учётный | 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 | Техника выполнение броска в прыжке | Ком-плекс 3 |  |  |
| Учётный  | 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 | Техника выполнение броска в прыжке | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  | Плавание | 10 | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  5 | **Кроссовая****подготовка** | Бег по пересеченной местности | 6 | Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат 3000 метров.Опрос по теории | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | «5» –13,00;«4» –14,00;«3» –15,00 | Ком-плекс 1 |  |  |
| 6 | **Легкая атлетика** | Спринтерский бег. | 8 | Комплексный | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | **Уметь** прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега |  | Ком-плекс 1 |  |  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплексный | Низкий старт . Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тренировочныенагрузки и контроль по ЧСС. | **Уметь** прыгать в длину с 5-7 шагов разбега |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт . Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тренировочныенагрузки и контроль по ЧСС. | **Уметь** прыгать в длину с 5-7 шагов разбега |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт . Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тренировочныенагрузки и контроль по ЧСС. | **Уметь** прыгать в длину с 5-7 шагов разбега |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт . Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тренировочныенагрузки и контроль по ЧСС. | **Уметь** прыгать в длину с 5-7 шагов разбега |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт . Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тренировочныенагрузки и контроль по ЧСС. | **Уметь** прыгать в длину с 5-7 шагов разбега |  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов Круговая тренировка Переменный бег 5 мин. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину. |  | Ком-плекс 1 |  |  |
|  |  | Учётный | Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов Круговая тренировка Переменный бег 5 мин. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину . |  | Ком-плекс 1 |  |  |
|  |  | Плавание | 7 | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди 25,50м. с учетом времени. Способы транспортировки утопающего. Правила соревнованийПо плаванию. | **Уметь проплывать дистанцию 200м без учета времени, изученными способами.** |  | Ком-плекс№ 4 |  |  |