**Основное среднее (полное) образование**

**Пояснительная записка**

К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЯ 11 «А» КЛАССА (юноши).

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И. Ляха, (М.: Просвещение, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязатель­ный предмет в средней школе, на его преподавание отводится (102) часа в год.

Программный материал делится на две части - *базо­вую* и *вариативную.* В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонен­том учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой).* Базо­вая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя, время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется в самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта. В этой программе 20 часов выделено на освоение раздела подвижные игры на основе баскетбола и освоение спортивных игр, остальные часы программы выделены в разделы программы в соответствии с показателями уровня развития учеников в классах*.* Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процес­се уроков, так и отдельно один час в четверти, а так же введение Олимпийских уроков в школьную программу на основании Методических рекомендаций разработанные Санкт – Петербургской академией постдипломного образования в соответствии с письмом департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.09.2011 №19-247. см. Приложение №1 Структура программы и сами уроки имеют вариативность и способность преподнести весь спектр спорта (виды спорта, спортивные правила, основные аспекты спортивной жизни).

В 11а классе (юноши) из раздела гимнастика с элементами акробатики 3 часа добавить в раздел легкая атлетика.

**11 а класс юноши (102 часов)**

1. Основы знаний о физической культуре и спорте в процессе урока.
2. Спортивные игры (волейбол) - 17 часа
3. Гимнастика с элементами акробатики – 15 часов
4. Легкая атлетика – 27 часов
5. Кроссовая подготовка - 13 часов
6. Баскетбол – 30 часов

**Тематика Олимпийских уроков**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| класс | сроки | Основная тема | Олимпийская тема |
| **10**класс | I четверть. | Легкая атлетика. | Совершенство. Уважение. |
| II четверть. | Гимнастика. Акробатические упражнения. | Интеграция деятельности федеральных ведомств. Безопасность. |
| III четверть. | Спортивные игры. Баскетбол. | Обязанности заинтересованных сторон. |
| IV четверть. | Кроссовая подготовка | Водные виды спорта. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 а класс(юноши).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты обучения.** | **Вид**  **контроля** | **Д/з** | **Планируемые сроки** | **Дата проведения.** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **1 четверть 27 часов**  **Легкая атлетика 13 часов** | | | | | | | | |
|  | Спринтер­ский бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Бег на результат *(30 м).* Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | 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 |  |  |
|  | 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 |  |  |
|  | 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 |  |  |
|  | 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 |  |  |
|  | Прыжок в длину (4 ч) | 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 I |  |  |
|  | Комплексный | I 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 |  |  |
|  | Комплексный | I 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 |  |  |
|  | 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 |  |  |
|  | Метание гра­наты (4 ч) | 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 | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | 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 | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила соревнований по метанию | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Ком­плекс 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 | Ком­плекс 1 |  |  |
| **Спортивные игры Волейбол** | | | | | | | | |
|  | **Волейбол 7 часов** | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенствования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | 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 | Оценка техники выполнения верхней подачи мяча. | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | 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 | Оценка техники выполнения нападающего удара. | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | Оценка техники выполнения одиночного и парного блокирования | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | **Баскетбол 7 часов** | 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, покрывание мяча).* Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенствования | Оценка ведения мяча | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг-  рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча.  Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка броска со средней дистанции с продвижением | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенствования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| **2 четверть (21 час)**  **Гимнастика 15 часов** | | | | | | | | |
|  | Висы и упоры. Лазание  (9ч) | 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, строе-  вые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны  по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, строе­вые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны  по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, строе­вые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  | 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 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | 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 |  |  |
|  | 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 |  |  |
|  | 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 |  |  |
|  | 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»- Юр.; «3»- 7 р. Лазание *(6 м):* «5» - 10 с; «4»- 11с; «3» - 12 с. | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Акробатиче­ские упражнения. Опор­ный прыжок (9 ч) | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стоика на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, | Оценка техники выполнения акробатических соединений. | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры Волейбол 6 часов** | | | | | | | | |
|  | Волейбол 6 часов | Совершенство  вания | 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 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | 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 | Оценка нижней подачи | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | 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 | *Уметы* выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка верхней подачи. | Комплекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, 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 |  |  |
| **3 четверть (30 часов).**  **Лыжная, кроссовая подготовка** **13 часов.** | | | | | | | | |
|  | **Лыжная, кроссовая подготовка 13 часов** | Вводный  Комплексный | ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км  Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Настольный теннис. Развитие вынос­ливости | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой  ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий  Текущий | Комплекс 3  Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный | ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км  Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Настольный теннис. Развитие вынос­ливости | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой  ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий  Текущий | Комплекс 2  Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенствования  Комплексный | Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя | Комплекс 2 |  |  |
|  | Совершенствования  Комплексный | Текущий | Комплекс 2  Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенствования  Комплексный | ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км. Соревнования по лыжным гонкам на 1 км.  Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Настольный теннис. Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Комплекс 3  Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенствования  Комплексный | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Комплекс 3  Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенствования  Комплексный | На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.  Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Настольный теннис. Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение  ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий  Текущий | Комплекс 3  Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенствования  Комплексный | На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.  Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Настольный теннис. Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, выполнять спуски, подъемы, торможение  ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий  Текущий | Комплекс 3  Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Учетный  Комплексный | На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Соревнования на дистанции 2 км.  Бег *(25 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Настольный теннис. Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение  ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Оценка техники подъемов и спусков, ходов и переходов  Отжимания (кол-во раз) | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствования  Комплексный | Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.  Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.  Бег *(25 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Настольный теннис. Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение  ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Оценка техники  одновременного двушажного хода | Комплекс 3  Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенствования  Комплексный | Текущий  Текущий | Комплекс 3  Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенствования  Комплексный | Текущий | Комплекс 3  Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенствования  Комплексный | Повторить содержание предыдущих уроков Соревнования на дистанцию 3 км.  Бег *(25 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Настольный теннис. Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение  ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий  Текущий | Комплекс 3  Ком­плекс 1 |  |  |
| **Спортивные игры баскетбол 17 часов** | | | | | | | | |
|  | Спортивные игры баскетбол 17 часов | Комплексный | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Оценка техники броска в движении | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Оценка техники выполнения штрафного броска | Комплекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **4 четверть (24 часа)**  **Спортивные игры 10 часов.** | | | | | | | | |
|  | **Баскетбол 6 часов** | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг-  рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствования | Оценка ведения мяча | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(3* х *1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка передачи мяча от груди (кол-во раз/мин) | Комплекс 3 |  |  |
|  | **Волейбол 4 часа** | 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 |  |  |
|  | 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 | *Уметы* выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка нижней прямой подачи | Комплекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, 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 |  |  |
| **Легкая атлетика 14 часов** | | | | | | | | |
|  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.  Метание гранаты. Спринтерский бег. 4 часа.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  4 часа | Комбинированный | Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 13 минут | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег до 15 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | Совершенствование ЗУН | Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 60, 80 м. Передача эстафетной палочки (бегом) с уходом от партнера. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | Совершенствование ЗУН | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,5 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х80 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании гранаты. | **Уметь** бегать с максимальной скоростью на 80 м. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | Совершенствование ЗУН | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,8км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега по коридору 10 м. Передача эстафетной палочки. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | Контрольный | Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. Финиш в беге на различные дистанции. | **Уметь** пробегать дистанцию 100 м с максимальной скоростью. | Юноши:  Бег 100 м, сек:  «5» - 13,5,  «4» - 14,0,  «3» - 14,5.  Девушки:  «5» - 16,2,  «4» - 16,8,  «3» - 17,4. | Комплекс 4 |  |  |
|  | Комбинированный | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 3,0 км. Финиш в беге на различные дистанции. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. | **Уметь** метать гранату с разбега. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега по коридору 10 м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». | **Уметь** метать гранату с разбега. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | Контрольный | Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски. | **Уметь** метать гранату с разбега на дальность. | Метание гранаты, м:  Юноши –  «5» - 40,  «4» - 35,  «3» - 29.  Девушки –  «5» - 23,  «4» - 18,  «3» - 13. | Комплекс 4 |  |  |
|  | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 18 мин. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег. | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию при равномерном беге. | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м:  Юноши:  «5» - 4,60,  «4» - 4,20,  «3» - 3,70.  Девушки:  «5» – 3,80,  «4» - 3,45,  «3» – 3,10. | Комплекс 4 |  |  |
|  | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. Индивидуальный разбег. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 мин. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | Контрольный | Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Финиш в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости. | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию. | Бег 3000 м, мин:  Юноши –  «5» - 12,40,  «4» - 13,30,  «3» - 14,30.  Бег 2000 м, мин:  Девушки –  «5» - 9,30,  «4» - 10,30,  «3» - 11,30. | Комплекс 4 |  |  |
|  | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. | **Уметь** пробегать в равномерном беге до 20 мин. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |