**Рабочая программа по физкультуре для 10-11 класса**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**10 – 11 классы**

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011 г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 36 учебных недель в год (108 часов) - для 10 классов, и 34 учебные недели в год (102 часа) - для 11 классов.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

**Раздел «Гимнастика»**

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

**В разделе «Легкая атлетика»**. В 10-11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Класс** | |
| **Кол-во часов** | |
| 10 | 11 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе  урока | |
| 1.1 | Спортивные игры | 29 | 29 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 25 | 18 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 34 | 35 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 20 | 20 |
| 2 | Итого | 108 | 102 |

**Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:**

* **развитие** физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма;
* **воспитание бережного отношения к собственному здоровью,** потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **освоение системы** знаний о физической культуре и спорте, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ (ПОЛНУЮ) ШКОЛУ**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне уче­ник должен знать/понимать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на ук­репление здоровья, профилактику профессиональных заболева­ний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования индивидуальных занятий раз­личной направленности;

**уметь:**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздорови­тельной и адаптивной (лечебной) физической культуры, компози­ции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с ис­пользованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостра­ховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здо­ровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Воору­женных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и се­мейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Двигательные умения, навыки и способности**:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель l x l м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

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

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

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

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

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

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

***Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).***

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**10 класс**

***Социокультурные основы****.* Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

***Психолого-педагогические основы****.* Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

***Медико-биологические основы***. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны.

**Закрепление приемов саморегуляции**. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля.**

**11 класс**

***Социокультурные основы****.* Понятие физической культуры личности. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

***Психолого-педагогические основы****.* Способы индивидуальной организации контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).

***Медико-биологические основы***. Основы организации двигательного режима. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны.

**Закрепление приемов саморегуляции**. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля.**

***Спортивные игры***

**10-11 класс.** Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

***Гимнастика с элементами акробатики***

**10-11 класс.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

***Легкая атлетика***

**10-11 класс.** Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

***Лыжная подготовка***

**10-11 класс.** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях**.** Помощь в судействе соревнований.

**Практическая часть**

**10-11 класс**

***Спортивные игры***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Ловля и пе­редач мяча:** варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника**.**

**Техника бросков мяча:** варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника**.**

**Индивиду­альная техника защиты:** действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)**.**

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**.**

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите**.**

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:**  комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.

**Техника подачи мяча:** ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой напа­дающий удар при встречных передачах.Варианты нападающего удара через сетку**.**

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка**.**

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите**.**

**Овладе­ние игрой**: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам**.**

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Прыжки через скакалку.

**Акробатические упражнения:** **юноши:**  длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры:** **юноши:** пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:** лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

**Опорные прыжки:** **юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). **Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**Развитие координационных способностей:** комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

**Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

**Техника длительного бега: юноши:** бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. **Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 13 - 15 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** **юноши:** метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полно­го разбега на дальность в коридор 10 м и за­данное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движу­щейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. **Девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (l x l м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

**Развитие выносливос­ти:** **юноши:** длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. **Девушки:** длительный бег до 20 минут.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

***Лыжная подготовка.***

**10 класс.**

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные.

Про­хождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

**11 класс.**

**Техника лыжных ходов:** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Про­хождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

***Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).***

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,5 и ниже  5,2 и ниже | 5,1-4,8  5,0-4,6 | 4,4 и выше  4,3 и выше | 6,1 и выше    6,1 и выше | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 4,8 и выше  4,9 и выше |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 16  17 | 8,6 и ниже  8,2 и ниже | 8,1-7,7  7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 и выше | 9,7 и ниже  10,3 и ниже | 9,3-8,7  9,6-8,7 | 8,4 и выше  8,4 и выше |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 и ниже | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 и выше | 140 и ниже  143 и ниже | 158-180  157-178 | 198 и выше  192 и выше |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 и ниже | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше  1500 и выше | 850 и ниже  850 и ниже | 1000-1200  925-1200 | 1300 и выше  1300 и выше |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 16  17 | -1 и ниже  5 и ниже | 7-12  9-12 | 15 и выше  15 и выше | 7 и ниже  6 и ниже | 12-14  12-14 | 20 и выше  20 и выше |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса,  кол-во раз (мальчики) | 16  17 | 2 и ниже  3 и ниже | 6-11  7-12 | 15 и выше  15 и выше | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

**Календарно-тематическое планирование - 10 класс**

**количество часов на учебный год - 108 час.**

**Общее количество учебных часов на I четверть - 27 час.**

**Знать:**

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

**Легкая атлетика:** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.Правила проведениясоревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

**Баскетбол:** Терминология баскетбола.Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей,воспитание нравственных и волевыхкачеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Социально психологические основы Спортивно оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Дата | | |  |  |  | *Тип урока* | |  | Требования к уровню | Контроль |  | |  |
| *Номерурока* | | проведения | | |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | Подготовленности | двигательных |  | |  |
|  | |  | Тема урока |  |  | Элементы содержания | Д/З | |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| по | | факти- |  |  |  |  | обучающихся | действий |  | |  |
| плану | | чески |  |  |  |  |  | |  |
|  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | |  | |  |  |  |  | **Легкая атлетика -15 час. Баскетбол – 12 час.** | | |  |  |  | |  |
|  | |  | |  | Высокий и |  |  |  | | Высокий и низкий старт до 40 м. |  |  |  | |  |
| 1 | |  | |  | низкий старт, |  |  |  | | **Уметь** пробегать |  |  | |  |
|  | |  |  |  |  | | Стартовый разгон. Бег по дистанции |  |  | |  |
|  | |  | |  | cтартовый | *Вводный* |  |  | | с максимальной |  | КУ | |  |
|  | |  | |  |  |  | | 70–80 м. Эстафетный бег. СБУ. | Текущий |  |
|  | |  | |  | разгон. СБУ. |  |  | | скоростью 100 м с | №1 | |  |
|  | |  | |  |  |  | | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
|  | |  | |  | Инструктаж по |  |  | | низкого старта |  |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | Инструктаж по ТБ |  |  | |  |
|  | |  | |  | т/б |  |  | |  |  |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | |  | |  | Эстафетный бег. | *Комплексн* |  |  | | Низкий старт до 40 м. Стартовый | **Уметь** пробегать |  |  | |  |
| 2 | |  | |  |  |  | | разгон. Бег по дистанции 70–80 м. |  |  | |  |
|  | |  | Низкий старт. |  |  | | с максимальной |  | КУ | |  |
|  | |  | |  |  |  | | Эстафетный бег. СБУ. Развитие | Текущий |  |
|  | |  | |  | Стартовый |  |  | | скоростью 100 м с | №1 | |  |
|  | |  | |  | *ый* |  | | скоростно-силовых качеств. |  |  |
|  | |  | |  | разгон. СБУ. |  | | низкого старта |  |  | |  |
|  | |  | |  |  | | Биохимические основы бега. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  | |  | |  | Бег 100 метров | Комплексный | | | |  |  | **Вводный** |  | |  |
|  | |  | |  |  |  |  | | Низкий старт до 40 м. Стартовый |  | **контроль** |  | |  |
|  | |  | |  | на результат. |  |  |  | | **Уметь** пробегать с |  | |  |
|  | |  | |  |  |  |  | | разгон. Бег по дистанции 70–80 м. | Бег 100 метров. |  | |  |
|  | |  | |  | Низкий старт. |  |  |  | | максимальной | КУ | |  |
|  | |  | |  |  |  |  | | Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. | **Девушки**: «5» – |  |
|  | |  | |  | Стартовый |  |  |  | | скоростью 100 м с | №1 | |  |
| 3 | |  | |  |  |  |  | | Развитие скоростно-силовых качеств. | 16,5; «4» – 17.0; |  |
|  | |  | разгон. СБУ. |  |  |  | | низкого старта |  | |  |
|  | |  | |  |  |  |  | | Биохимические основы бега. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | «3» – 17.8 |  | |  |
|  | |  | |  | Финиш. |  |  |  | |  |  | |  |
|  | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | |  |  | | Бег в | Комплексный | | | | Бег в равномерном темпе 20 минут. | **Уметь** пробегать в |  |  | |  |
| 4 | |  |  | | равномерном и |  | | | | Преодоление горизонтальных | равномерном темпе 20 |  |  | |  |
|  | |  |  | | переменном |  | | | | препятствий. СБУ. Развитие | минут, кросс по |  | КУ | |  |
|  | |  |  | | темпе 20 мин. |  | | | | выносливости. Соревнования по легкой | пересеченной | Текущий |  |
|  | |  |  | |  | | | | №1 | |  |
|  | |  |  | | СБУ. |  | | | | атлетике, рекорды. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | местности |  |  |
|  | |  |  | |  | | | |  |  | |  |
|  | |  |  | | Соревнования по |  | | | |  |  |  |  | |  |
|  | |  |  | | л/а. |  | | | |  |  |  |  | |  |
|  | |  |  | |  | Комплексный | | | | Прыжки в длину способом «согнув |  |  |  | |  |
| 5 | |  |  | | Прыжки |  | | | |  |  |  | |  |
|  |  | |  | | | | ноги» с 13–15 беговых шагов. | **Уметь** прыгать в длину |  | КУ | |  |
|  | |  |  | | в длину разбега. |  | | | | Текущий |  |
|  | |  |  | |  | | | | Отталкивание. Челночный бег. СБУ. | с 13–15 беговых шагов | №1 | |  |
|  | |  |  | | Челночн.бег. |  | | | |  |  |
|  | |  |  | |  | | | | Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  |  | |  |
|  | |  |  | | СБУ. |  | | | |  |  |  | |  |
|  | |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |
|  | |  |  | |  | Комплексный | | | | Прыжки в длину способом «согнув |  |  |  | |  |
| 6 | |  |  | | Прыжки |  | | | |  |  |  | |  |
|  |  | |  | | | | ноги» с 13–15 беговых шагов. |  |  |  | |  |
|  | |  |  | | в длину с |  | | | | **Уметь** прыгать в длину |  | КУ | |  |
|  | |  |  | |  | | | | Отталкивание. Челночный бег. СБУ. | **Текущий** |  |
|  | |  |  | | разбега. |  | | | | с 13–15 беговых шагов | №1 | |  |
|  | |  |  | |  | | | | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
|  | |  |  | | Челночн. бег. |  | | | |  |  |  | |  |
|  | |  |  | |  | | | | Биохимические основы прыжков. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  |  | |  |
|  | |  |  | | СБУ. |  | | | |  |  |  | |  |
|  | |  |  | |  | | | |  |  |  |  | |  |
|  | |  |  | |  | Комплексный | | | | Метание гранаты на дальность с 5–6 | **Уметь** метать мяч |  |  | |  |
| 7 | |  |  | | Метание гранаты |  | | | | беговых шагов и с места в коридоре 10 | на дальность с разбега |  |  | |  |
|  | |  |  | | ОРУ. Челночный |  | | | | метров и на заданное расстояние. ОРУ. | **Уметь** прыгать в длину |  | КУ | |  |
|  | |  |  | | бег.Прыжки. |  | | | | Челночный бег. Развитие скоростно- | с 13–15 беговых шагов | Текущий | №1 | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | | силовых качеств. Биохимическая основа |  |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | | метания. |  |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | | Прыжки в длину на результат. Развитие |  |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | | скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  |  | |  |
|  | |  |  | |  | Комплексный | | | |  | **Уметь** метать гранату | Текущий | КУ | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | | Метание гранаты на дальность с 5–6 | на дальность и в цель из |  | №1 | |  |
| 8 | |  |  | | Метание |  | | | | беговых шагов и с места в коридоре 10 | различных положений |  |  | |  |
|  | |  |  | | гранаты. ОРУ. |  | | | | метров и заданное расстояние ОРУ. |  |  |  | |  |
|  | |  |  | | Челночный бег. |  | | | | Челночный бег. Развитие скоростно- |  |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | | силовых качеств. Соревнования по |  |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | | легкой атлетике, рекорды. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  |  | |  |
|  |  | |  | |  | Комплексный | | | |  |  |  |  | |  |
|  |  | |  | | Метание гранаты |  | | | |  |  |  |  | |  |
|  |  | |  | | на дальность. |  | | | | Метание гранаты на дальность с 5–6 |  |  |  | |  |
| **9** |  | |  | | Развитие |  | | | | беговых шагов и с места в коридоре 10 | **Уметь** метать гранату |  |  | |  |
|  |  | |  | | скоростно- |  | | | | метров и заданное расстояние ОРУ. | на дальность и в цель из |  |  | |  |
|  |  | |  | | силовых качеств |  | | | | Челночный бег. Развитие скоростно- | различных положений | Текущий | КУ | |  |
|  |  | |  | |  | | | | силовых качеств. Соревнования по |  |  | №1 | |  |
|  |  | |  | |  |  | | | |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  | | | | легкой атлетике, рекорды Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  |  | |  |
|  |  | |  | |  |  | | | |  |  |  |  | |  |
|  |  | |  | |  | Комплексный | | | |  |  |  | КУ | |  |
|  |  | |  | |  |  | | | |  |  |  | №1 | |  |
|  |  | |  | |  |  | | | | Метание гранаты на дальность с 5–6 |  | **Итоговый** |  | |  |
| **10** |  | |  | | Метание гранаты |  | | | | беговых шагов и с места в коридоре 10 |  | **контроль** |  | |  |
|  |  | |  | | на дальность. |  | | | | метров и заданное расстояние ОРУ. | **Уметь** метать гранату | Метание гранаты |  | |  |
|  |  | |  | | Развитие |  | | | | Челночный бег. Развитие скоростно- | на дальность и в цель из | 500-700 грамм |  | |  |
|  |  | |  | | скоростно- |  | | | | силовых качеств. Соревнования по | различных положений | **Девушки:** «5» – |  | |  |
|  |  | |  | | силовых качеств |  | | | | легкой атлетике, рекорды. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | 18; «4» – 13; «3» |  | |  |
|  |  | |  | |  | | | |  |  | – 11 |  | |  |
|  |  | |  | |  |  | | | |  |  |  | |  |
|  |  | |  | |  | Комплексный | | | |  |  |  |  | |  |
|  |  | |  | | Развитие |  | | | | Бег 15 мин. СБУ упражнения. Развитие | Уметь пробегать в |  |  | |  |
| 11 |  | |  | | выносливости |  | | | | выносливости. | равномерном темпе 15 |  |  | |  |
|  |  | |  | |  |  | | | | ОФП. Спортивные игры. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | мин. |  | КУ | |  |
|  |  | |  | |  |  | | | |  |  | Текущий | №1 | |  |
|  |  | |  | |  |  | | | |  |  |  |  | |  |
|  |  | |  | | Развитие | Комплексный | | | | Бег 16 мин. СБУ упражнения. Развитие | Уметь пробегать | Текущий | КУ | |  |
|  |  | |  | | выносливости |  | | | | выносливости. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | дистанцию в |  | №1 | |  |
| 12 |  | |  | |  |  | | | | ОФП. Спортивные игры | равномерном темпе |  |  | |  |
|  |  | |  | |  |  | | | |  |  |  |  | |  |
| 17 |  | |  | | Развитие | Комплексный | | | | Бег 17 мин. СБУ упражнения. Развитие | Уметь пробегать | Текущий | | КУ |
|  |  | |  | | выносливости |  | | |  | выносливости. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | дистанцию в |  | | №1 |
|  |  | |  | |  |  | | |  | ОФП. Спортивные игры | равномерном темпе |  | |  |
| 13 |  | |  | |  |  | | |  |  |  |  | |  |
|  |  | |  | |  |  | | |  |  |  |  | |  |
|  |  | |  | | Развитие | Комплексный | | | | Бег 18 мин. СБУ упражнения. Развитие | Уметь пробегать | Текущий | | КУ |
|  |  | |  | | выносливости |  | | |  | выносливости. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | дистанцию в |  | | №1 |
| 14 |  | |  | |  |  | | |  | ОФП. Спортивные игры | равномерном темпе |  | |  |
|  |  | |  | |  |  | | |  |  |  |  | |  |
|  |  | |  | | Развитие | Комплексный | | | | Бег 12 мин. СБУ упражнения. Развитие | Уметь пробегать | Текущий | | КУ |
|  |  | |  | | выносливости |  | | |  | выносливости. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | дистанцию в |  | | №1 |
| 15 |  | |  | |  |  | | |  | ОФП. Спортивные игры | равномерном темпе |  | |  |
|  |  | |  | |  |  | | |  |  |  |  | |  |
|  |  | |  | |  | Комплексный | | |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение | **Уметь** применять в | Текущий | | КУ |
|  |  | |  | | Ведение мяча с |  | | |  | мяча с изменением направления и | игре тактические |  | | №1 |
| 16 |  | |  | | изменением |  | | |  | высоты отскока. Передачи мяча | действия |  | |  |
|  |  | |  | | высоты отскока. |  | | |  | различными способами: в движении, в |  |  | |  |
|  |  | |  | | Стойка. |  | | |  | парах и тройках. Бросок двумя руками |  |  | |  |
|  |  | |  | | Передачи. |  | | |  | от головы со средней дистанции. |  |  | |  |
|  |  | |  | | Броски. |  | | |  | Позиционное нападение со сменой мест. |  |  | |  |
|  |  | |  | |  |  | | |  | Развитие координационных |  |  | |  |
|  |  | |  | |  |  | | |  | способностей . Инструктаж по Т/Б |  |  | |  |
|  |  | |  | |  | Комплексный | | |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение | **Уметь** применять | Текущий | | КУ |
| 17 |  | |  | | Передача мяча. |  | | |  | мяча с изменением направления и | в игре тактические |  | | №1 |
|  |  | |  | | Стойка. Ведение. |  | | |  | высоты отскока. Передачи мяча | действия |  | |  |
|  |  | |  | | Броски. |  | | |  | различными способами в движении в |  |  | |  |
|  |  | |  | |  |  | | |  | парах и тройках. Броски двумя руками |  |  | |  |
|  |  | |  | |  |  | | |  | от головы со средней дистанции. |  |  | |  |
|  |  | |  | |  |  | | |  | Позиционное нападение со сменой мест. |  |  | |  |
|  |  | |  | |  |  | | |  | Развитие координационных |  |  | |  |
|  |  | |  | |  |  | | |  | способностей |  |  | |  |
|  |  | |  | | Передачи мяча в | Комплексный | | |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение | **Уметь** применять |  | | КУ |
|  |  | |  | | движении в |  | | |  | мяча с изменением направления и | в игре тактические | **Зачет.** | | №1 |
| 18 |  | |  | | парах и тройках. |  | | |  | высоты отскока. Передачи мяча | действия | Оценка техники | |  |
|  |  | |  | | Стойка. Ведение. |  | | |  | различными способами в движении в |  | выполнения | |  |
|  | |  |  | | Броски. |  | | | парах и тройках. Броски двумя руками | |  | передач мяча | |  |  |
|  | |  |  | |  |  | | | от головы со средней дистанции. | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | |  |  | | | Позиционное нападение со сменой мест. | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | |  |  | | | Развитие координационных | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | |  |  | | | способностей | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | |  | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение | | **Уметь** применять | Текущий | | КУ |  |
|  | |  |  | |  |  | | | мяча с изменением направления и | | в игре тактические |  | | №1 |  |
|  | |  |  | | Бросок двумя |  | | | высоты отскока. Передачи мяча | | действия |  | |  |  |
| 19 | |  |  | | руками |  | | | различными способами в движении в | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | | от головы. |  | | | парах и тройках. Бросок двумя руками | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | | Стойка. |  | | | от головы со средней дистанции. | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | | Передвижение. |  | | | Броски мяча без сопротивления и с | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | | Ведение. |  | | | сопротивлением защитника. | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | | Передачи. |  | | | Позиционное нападение со сменой мест. | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | |  |  | | | Развитие координационных | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | |  |  | | | способностей | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | |  | Комплексный | | | Ведение мяча с изменением | | **Уметь** применять | **Зачет.** | | КУ |  |
|  | |  |  | |  |  | | | направления и высоты отскока с | | в игре тактические | (Оценка техники | | №1 |  |
|  | |  |  | |  |  | | | сопротивлением. Передачи мяча | | действия | выполнения | |  |  |
| 20 | |  |  | | Ловля и передача |  | | | различными способами: в движении, в | |  | ведения мяча. | |  |  |
|  | |  |  | | мяча. Ведение. |  | | | парах и тройках, с сопротивлением. | |  | Фронтальный | |  |  |
|  | |  |  | |  |  | | | Бросок двумя руками от головы со | |  |  |  |
|  | |  |  | | Бросок. Игра. |  | | |  | метод) | |  |  |
|  | |  |  | |  |  | | | средней дистанции с сопротивлением. | |  |  |  |
|  | |  |  | |  |  | | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | |  |  | | | Варианты ловли и передачи мяча без | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | |  |  | | | сопротивления и с сопротивлением | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | |  |  | | | защитника. Развитие координационных | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | |  |  | | | способностей | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | |  | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение | | **Уметь** применять | Текущий | | КУ |  |
|  | |  |  | |  |  | | | мяча с изменением направления и | | в игре тактические |  | | №1 |  |
|  | |  |  | |  |  | | | высоты отскока, с сопротивлением. | | действия |  | |  |  |
| 21 | |  |  | | Нападение |  | | | Передачи мяча различными способами в | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | | быстрым |  | | | движении в парах и тройках с | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | | прорывом. |  | | | сопротивлением. Броски двумя руками | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | | Ведение. |  | | | от головы со средней дистанции с | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | | Передачи. |  | | | сопротивлением. Нападение быстрым | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | | Броски. |  | | | прорывом. Развитие координационных | |  |  | |  |  |
|  | |  |  | |  |  | | | способностей | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение | | **Уметь** применять | Текущий | | КУ |
|  | |  |  | | Нападение |  | | | мяча с изменением направления и | | в игре тактические |  | | №1 |
|  | |  |  | | быстрым |  | | | высоты отскока с сопротивлением. | | действия |  | |  |
| 22 | |  |  | | прорывом. |  | | | Передачи мяча различными способами в | |  |  | |  |
|  | |  |  | | Передача мяча. |  | | | движении в парах и тройках с | |  |  | |  |
|  | |  |  | | Ведение. Броски. |  | | | сопротивлением. Броски двумя руками | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | от головы со средней дистанции с | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | сопротивлением. Нападение быстрым | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | прорывом. Развитие координационных | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | способностей | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение | | **Уметь** применять |  | | КУ |
|  | |  |  | |  |  | | | мяча с изменением направления и | | в игре тактические |  | | №1 |
| 23 | |  |  | | Броски. Ведение. |  | | | высоты отскока, с сопротивлением. | | действия |  | |  |
|  | |  |  | | Передачи мяча. |  | | | Передачи мяча различными способами: | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | в движении, в парах и тройках, с | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | сопротивлением. Броски двумя руками | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | от головы со средней дистанции с | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | сопротивлением. Нападение быстрым | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | прорывом. Развитие игровой и | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | комплексное развитие психомоторных | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | способностей. | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение | | **Уметь** применять | **Итоговый** | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | мяча с изменением направления и | | в игре тактические | **контроль.** | | КУ |
|  | |  |  | |  |  | | | высоты отскока, с сопротивлением. | | действия |  | | №1 |
| 24 | |  |  | | Учебно – |  | | | Передачи мяча различными способами: | |  |  | |  |
|  | |  |  | | тренировочная |  | | | в движении, в парах и тройках, с | |  |  | |  |
|  | |  |  | | игра 5х5 |  | | | сопротивлением. Броски двумя руками | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | от головы со средней дистанции с | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | сопротивлением. Нападение быстрым | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | прорывом. Развитие игровой, и | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | комплексное развитие психомоторных | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | способностей. Тест на проверку | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | теоретических знаний. | |  |  | |  |
|  | |  |  | | Броски. Ведение. | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение | | **Уметь** применять | **Промежуточный** | | КУ |
|  | |  |  | | Передачи мяча. |  | | | мяча с изменением направления и | | в игре тактические | **контроль:** | | №1 |
|  | |  |  | |  |  | | |  | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | высоты отскока, с сопротивлением. | | действия | **подтягивание на** | |  |
| 25 | |  |  | |  |  | | | Передачи мяча различными способами: | |  | **низкой** | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | в движении, в парах и тройках, с | |  | **перекладине -18-** | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | сопротивлением. Броски двумя руками | |  | **15-6** | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | от головы со средней дистанции с | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | сопротивлением. Нападение быстрым | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | прорывом. Развитие игровой и | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | комплексное развитие психомоторных | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | способностей. | |  |  | |  |
|  | |  |  | | Нападение | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение | | **Уметь** применять | Текущий | | КУ |
|  | |  |  | | быстрым |  | | | мяча с изменением направления и | | в игре тактические |  | | №1 |
| 26 | |  |  | | прорывом. |  | | | высоты отскока, с сопротивлением. | | действия |  | |  |
|  | |  |  | | Передача мяча. |  | | | Передачи мяча различными способами в | |  |  | |  |
|  | |  |  | | Ведение. Броски. |  | | | движении в парах и тройках с | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | сопротивлением. Броски двумя руками | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | от головы со средней дистанции с | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | сопротивлением. Нападение быстрым | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | прорывом. Развитие координационных | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | способностей | |  |  | |  |
| 27 | |  |  | | Передачи мяча в |  | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение | | **Уметь** применять | Оценка техники | | КУ |
|  | |  |  | | движении в | Комплексный | | | мяча с изменением направления и | | в игре тактические | выполнения | | №1 |
|  | |  |  | | парах и тройках. |  | | | высоты отскока. Передачи мяча | | действия | передач мяча | |  |
|  | |  |  | | Стойка. |  | | | различными способами в движении в | |  |  | |  |
|  | |  |  | | Ведение.Броски. |  | | | парах и тройках. Броски двумя руками | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | от головы со средней дистанции. | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | Позиционное нападение со сменой мест. | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | Развитие координационных | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | способностей | |  |  | |  |

**Календарно-тематическое планирование на II четверть**

**Общее количество учебных часов на II четверть – 21 час**

**Знать:**

**Гимнастика:** Основы биомеханики гимнастических упражнений.Влияние на телосложение гимнастических упражнений.Техника безопасности призанятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Культурно –исторические основы:** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения,физической культуры и отечественного спорта. **Медико-биологические основы** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма,профилактические и восстановительные мероприятияпри организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Номерурока* | Дата | | |  | | | *Типурока* |  | Требования к уровню | | Контроль |  |  |
| проведения | | |  | | |  |  |  |
| Тема урока | | | Элементы содержания | подготовленности | | двигательных | Д/З |  |
|  |  |  |  |
| *Попла* | | *фактичес* |  |
|  | | |  | обучающихся | | действий |  |  |
|  | | |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  | **Гимнастика - 21час** |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | | Вводный | Инструктаж по т/б. Перестроение из | **Уметь** выполнять | | Текущий | КУ |  |
|  |  |  |  |  | | |  | колонны по одному в колонну по два, | комбинацию из 5 | |  | №2 |  |
| 28 |  |  |  | Сед углом | | |  | четыре, восемь в движении. ОРУ без | элементов | |  |  |  |
|  |  |  |  | Кувырок вперед- | | |  | предметов. |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | назад | | |  | Сед углом; стоя на коленях наклон назад. |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  | Длинный кувырок через препятствие на |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  | высоте до 50см. Развитие координационных |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  | способностей |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в | **Уметь** выполнять | | Текущий | КУ |  |
|  |  |  |  |  | | |  | колонну по два, четыре, восемь в движении. | комбинацию из 5 | |  | №2 |  |
|  |  |  |  | Стойка на лопатках | | |  | ОРУ с предметами Сед углом; стоя на | элементов | |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  | коленях наклон назад. Длинный кувырок |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | | |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  | через препятствие на высоте до 50см. Стойка |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  | на лопатках. |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  | Развитие координационных способностей |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в | **Уметь** выполнять | | Текущий | КУ |  |
|  |  |  |  |  | | |  | колонну по два, четыре, восемь в движении. | комбинацию из 5 | |  | №2 |  |
|  |  |  |  |  | | |  | Упражнения с гимнастической скамейкой. | элементов | |  |  |  |
|  |  |  |  | Сед углом | | |  | Сед углом; стоя на коленях наклон назад. |  | |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  | | |  | Длинный кувырок через препятствие на |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  | высоте до 50см. Стойка на лопатках. |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  | Развитие координационных способностей |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | Акробатическая | | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в | **Уметь** выполнять | | Текущий | КУ |  |
|  |  |  |  |  | колонну по два, четыре, восемь в движении. | комбинацию из 5 | |  | №2 |  |
|  |  |  |  | комбинация | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  |  |
| 31 |  |  | |  | |  |  | Упражнения с гимнастической скамейкой. | элементов | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  | Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  | Развитие координационных способностей |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в | **Уметь** выполнять | | Текущий |  |  |
| 32 |  |  | | Акробатическая | | |  | колонну по два, четыре, восемь в движении. | комбинацию из 5 | |  |  |  |
|  |  |  | |  | Эстафеты с гимнастическими элементами. | элементов, опорный | |  |  |  |
|  |  |  | | комбинация | | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | Комбинация из разученных элементов. | прыжок | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  | Развитие координационных способностей |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | Комплексный |  | **Уметь** выполнять | | **Зачет.** (Оценка | КУ |  |
|  |  |  | |  | |  |  | Перестроение из колонны по одному в | комбинацию из 5 | | техники | №2 |  |
|  |  |  | | Акробатическая | | |  | колонну по два, четыре, восемь в движении. | элементов, | | выполнения |  |  |
|  |  |  | |  | Эстафеты с гимнастическими элементами. |  | | акробатической |  |  |
|  |  |  | | комбинация | | |  |  | |  |  |
| 33 |  |  | |  | Комбинация из разученных элементов. |  | | комбинации, |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  | Развитие координационных способностей |  | | опорного |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  | | прыжка) |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | Комплексный | Повороты в движении. ОРУ с предметами в | **Уметь** выполнять | |  |  |  |
|  |  |  | | Подтягивание на | | |  | движении. | комбинацию из | | **Зачет.** |  |  |
| 34 |  |  | | низкой перекладине. | | |  | Освоение висов и упоров пройденных в | нескольких | | Подтягивание | КУ |  |
|  |  |  | |  | |  |  | предыдущих классах. Подтягивание на | разученных | |  | №2 |  |
|  |  |  | |  | |  |  | низкой перекладине Развитие силовых | элементов, строевые | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  | способностей. | упражнения, | |  |  |  |
|  |  |  | | Вис | | прогнувшись, | Комплексный | Повороты в движении. ОРУ с предметами в | **Уметь** выполнять | |  | КУ |  |
|  |  |  | | согнувшись. | | |  | движении. Вис прогнувшись, согнувшись. | комбинацию из | |  | №2 |  |
|  |  |  | | Соскок | | вперед и |  | Подтягивание на низкой перекладине. | нескольких | |  |  |  |
| 35 |  |  | | назад с поворотом. | | |  | Соскок вперед и назад с поворотом. | разученных | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  | Развитие силовых способностей. | элементов, строевые | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  | упражнения, | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в | **Уметь** выполнять | | Текущий | КУ |  |
|  |  |  | | Комбинация из 5 | | |  | колонну по два, четыре, восемь в движении. | комбинацию из 5 -7 | |  | №2 |  |
|  |  |  | | элементов | | |  | Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. | элементов | |  |  |  |
| 36 |  |  | |  | |  |  | Развитие координационных способностей |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в | **Уметь** выполнять | |  | КУ |  |
|  |  |  | | Акробатическая | | |  | колонну по два, четыре, восемь в движении. | комбинацию из 5 и | |  | №2 |  |
|  |  |  | | комбинация | | |  | Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. | более элементов | |  |  |  |
| 37 |  |  | |  | |  |  | Развитие координационных способностей |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  | | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в | **Уметь** выполнять |  | **Зачет.** Оценка | КУ |  |
|  |  |  | |  | | |  | колонну по два, четыре, восемь в движении. | комбинацию из 5 | и | техники | №2 |  |
|  |  |  | | Акробатическая | | |  | Комбинация из разученных элементов. | более элементов |  | выполнения |  |  |
| 38 |  |  | | комбинация | | |  | Развитие координационных способностей |  |  | акробатической |  |  |
|  |  |  | |  | | |  |  |  |  | комбинации |  |  |
|  |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в | **Уметь** выполнять |  | Текущий | КУ |  |
|  |  |  | |  | | |  | колонну по два, четыре, восемь в движении. | комбинацию из 5 |  |  | №2 |  |
|  |  |  | | Прыжок под углом | | |  | Опорный прыжок: прыжок углом с разбега, | элементов, опорный | |  |  |  |
| 39 |  |  | | 90° –девушки. | | |  | под углом 90° к снаряду и толчком одной | прыжок |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  | ногой (конь в ширину высота 110см.) |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  | Развитие координационных способностей. |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в | **Уметь** выполнять |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  | колонну по два, четыре, восемь в движении. | комбинацию из 5 |  |  |  |  |
|  |  |  | | Прыжок под углом | | |  | Комбинация из разученных элементов. | элементов, опорный | | **Зачет.** | КУ |  |
| 40 |  |  | | 90° –девушки. | | |  | Опорный прыжок: прыжок углом с разбега | прыжок |  | Опорный прыжок | №2 |  |
|  |  |  | | Лазание по канату. | | |  | под углом 90° к снаряду и толчком одной |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  | ногой (конь в ширину высота 110см.). |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  | Развитие силовых способностей и силовой |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  | выносливости. |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в | **Уметь** выполнять |  |  | КУ |  |
|  |  |  | | Акробатическая | | |  | колонну по два, четыре, восемь в движении. | комбинацию из 5 | и |  | №2 |  |
| 41 |  |  | | комбинация | | |  | Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. | более элементов |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  | Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в | **Уметь** выполнять |  | Текущий | КУ |  |
|  |  |  | |  | | |  | колонну по два, четыре, восемь в движении. | комбинацию из 5 |  |  | №2 |  |
|  |  |  | |  | | |  | Упражнения с гимнастической скамейкой. | элементов |  |  |  |  |
|  |  |  | | Сед углом | | |  | Сед углом; стоя на коленях наклон назад. |  |  |  |  |  |
| 42 |  |  | |  | | |  | Длинный кувырок через препятствие на |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  | высоте до 50см. Стойка на лопатках. |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  | Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | Сед углом | | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в | **Уметь** выполнять |  | Текущий | КУ |  |
|  |  |  | |  | колонну по два, четыре, восемь в движении. | комбинацию из 5 |  |  | №2 |  |
|  |  |  | | Кувырок вперед- | | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | ОРУ без предметов. | элементов |  |  |  |  |
|  |  |  | | назад | | |  |  |  |  |  |
| 43 |  |  | |  | Сед углом; стоя на коленях наклон назад. |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  | Длинный кувырок через препятствие на |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  | высоте до 50см. Развитие координационных |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  | способностей |  | |  |  |  |
|  |  |  | | Вис | прогнувшись, | | Комплексный | Повороты в движении. ОРУ с предметами в | **Уметь** выполнять | |  | КУ |  |
|  |  |  | | согнувшись. | | |  | движении. Вис прогнувшись, согнувшись, | комбинацию из | |  | №2 |  |
|  |  |  | | Соскок | вперед и | |  | сзади переход в упор Подтягивание на | нескольких | |  |  |  |
| 44 |  |  | | назад | с поворотом - | |  | низкой перекладине. Соскок вперед и назад | разученных | |  |  |  |
|  |  |  | | девушки. | | |  | с поворотом. Развитие силовых | элементов, строевые | |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  | способностей. | упражнения, | |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в | **Уметь** выполнять | |  | КУ |  |
|  |  |  | | Комбинация из 5 | | |  | колонну по два, четыре, восемь в движении. | комбинацию из 5 -7 | |  | №2 |  |
| 45 |  |  | | элементов | | |  | Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. | элементов | |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  | Развитие координационных способностей |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | | Комплексный |  | **Уметь** выполнять | | **Зачет.** Оценка | КУ |  |
|  |  |  | |  |  | |  | Перестроение из колонны по одному в | комбинацию из 5 и | | техники | №2 |  |
|  |  |  | | Акробатическая | | |  | колонну по два, четыре, восемь в движении. | более элементов | | выполнения |  |  |
|  |  |  | | комбинация | | |  | Комбинация из разученных элементов. |  | | акробатической |  |  |
| 46 |  |  | |  |  | |  | Развитие координационных способностей |  | | комбинации |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в | **Уметь** выполнять | |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  | колонну по два, четыре, восемь в движении. | комбинацию из 5 | | **Промежуточный** |  |  |
|  |  |  | | Прыжок под углом | | |  | Комбинация из разученных элементов. | элементов, опорный | | **контроль:** |  |  |
|  |  |  | | 90° –девушки. | | |  | Опорный прыжок: прыжок углом с разбега | прыжок | | **подтягивание на** | КУ |  |
| 47 |  |  | | Лазание по канату. | | |  | под углом 90° к снаряду и толчком одной |  | | **низкой** | №2 |  |
|  |  |  | |  |  | |  | ногой (конь в ширину высота 110см.). |  | | **перекладине -18-** |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  | Развитие силовых способностей и силовой |  | | **15-6** |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  | выносливости. |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | | Опорный прыжок |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  | Перестроение из колонны по одному в | **Уметь** выполнять | |  | КУ |  |
|  |  |  | |  |  | | Комплексный | колонну по два, четыре, восемь в движении. | комбинацию из 5 | | **Итоговый** | №2 |  |
|  |  |  | | Опорный прыжок | | |  | Комбинация из разученных элементов. | элементов, опорный | | **контроль.** |  |  |
| 48 |  |  | |  |  | |  | Опорный прыжок. Развитие силовых | прыжок | |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  | способностей и силовой выносливости. |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование на III четверть**

**Общее количество учебных часов на III четверть – 30 часов**

**Знать:**

**Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.Виды лыжного спорта.Требования к одежде и обувизанимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Волейбол:** Терминология волейбола.Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей,психо-химические процессы,воспитаниенравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

**Естественные основы:** Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Номер урока* | Дата | |  |  |  |  |  |  |  |
| проведени | |  | *Тип урока* |  | Требования к уровню | Контроль |  |  |
|  | я |  |  | двигательн | Д/ |  |
|  | Тема урока | Элементы содержания | подготовленности |  |
|  |  | ых | З |  |
| *поплан* | *фактическ* |  |
|  |  | обучающихся |  |
|  |  | действий |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Лыжная подготовка** – **20 часов** |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Вво | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. |  |  | К |  |
| 49 |  |  | Попеременный | дны | **Уметь:** Передвигаться на |  | У |  |
|  |  | Попеременный двухшажный ход. Т/Б на уроках по лыжной |  |  |
|  |  |  | двухшажный ход | й | лыжах |  | № |  |
|  |  |  | подготовкой. Прохождение дистанции 2 км. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ко | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной | **Уметь:** Передвигаться на |  | К |  |
|  |  |  |  | мпл | подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса | лыжах |  |  |
|  |  |  | Одновременный |  | У |  |
|  |  |  | екс | ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. |  | Текущий |  |
|  |  |  | двухшажный |  | № |  |
| 50 |  |  | ный | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 3 |  |
|  |  |  |  |  | 2 км. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ко | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. |  |  | К |  |
|  |  |  | Переход с одного | мпл | Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | **Уметь:** Передвигаться на |  | У |  |
| 51 |  |  | хода на другой | екс | Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на | лыжах |  | № |  |
|  |  |  |  | ный | другой. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | 3 |  |
|  |  |  | Одновременный | Ко | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | **Уметь:** Передвигаться на |  | К |  |
|  |  |  | мпл | Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. | лыжах и спускаться с гор | **Зачет.** | У |  |
|  |  |  | одношажный ход |  |
| 52 |  |  | екс | Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. | в низкой стойке | Техника | № |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ный | Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | одновремен | | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | ного | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | одношажно | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | го хода | |  |  |
|  |  |  |  | Ко | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. |  | **Зачет.** | | К |  |
|  |  |  |  | мпл | **Уметь:** Передвигаться на | Одновреме | |  |
|  |  |  | Одновременный | Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. | У |  |
|  |  |  | екс | лыжах и спускаться с гор | нный | |  |
|  |  |  | бесшажный ход | Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в | № |  |
| 53 |  |  | ный | в низкой стойке | бесшажный | |  |
|  |  |  | право влево. Прохождение дистанции 2км в среднем темпе. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  | ход | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ко | Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К |  |
| 54 |  |  | Преодоление контр | мпл |  | | У |  |
|  |  | спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со | лыжах и спускаться с гор |  | |  |
|  |  |  | уклонов | екс |  | | № |  |
|  |  |  | сменой ходов. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | в низкой стойке |  | |  |
|  |  |  |  | ный |  | | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | Попеременный | Ко | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К |  |
|  |  |  | мпл | Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». |  | | У |  |
|  |  |  | четырехшажный | лыжах и спускаться с гор | Текущий | |  |
|  |  |  | екс | Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. | № |  |
|  |  |  | ход | в низкой стойке |  | |  |
| 55 |  |  | ный | Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | | 3 |  |
|  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | Ко | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника | **Уметь:** Передвигаться на |  | |  |  |
|  |  |  | Прохождение | мпл | торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение |  | |  |  |
|  |  |  | лыжах и спускаться с гор |  | |  |  |
| 56 |  |  | дистанции 2 -3 км. | екс | дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных |  | |  |  |
|  |  | в низкой стойке |  | |  |  |
|  |  |  |  | ный | ходов. |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  | Ко |  |  |  | |  |  |
|  |  |  | Попеременный | мпл | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | **Уметь:** Передвигаться на | **Зачет.** | |  |  |
| 57 |  |  | екс | Техника | | К |  |
|  |  | четырехшажный | Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения | лыжах и спускаться с гор |  |
|  |  |  | ный | торможения | | У |  |
|  |  |  | ход | «плугом» со склона 45°. Прохождение дистанции 2 -2,5км. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | в низкой стойке |  |
|  |  |  |  | «плугом» | | № |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | 3 |  |
|  |  |  |  | Ко | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К |  |
|  |  |  | Преодоление контр | мпл | Попеременный четырехшажный ход. Прохождение поворотов |  | | У |  |
|  |  |  | лыжах и спускаться с гор | Текущий | |  |
| 58 |  |  | уклонов | екс | с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с | № |  |
|  |  | в низкой стойке |  | |  |
|  |  |  |  | ный | совершенствованием лыжных ходов. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | Ко |  | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К |  |
| 59 |  |  |  | мпл | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и |  | | У |  |
|  |  | Спуски и подъемы | лыжах и спускаться с гор | Спуски | |  |
|  |  |  | екс | подъемы. Прохождение 4км. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | № |  |
|  |  |  |  | в низкой стойке |  | |  |
|  |  |  |  | ный |  |  | | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | Прохождение |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К |  |
| 60 |  |  | дистанции 5км. в |  | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | лыжах и спускаться с гор |  | У | |  |
|  |  |  | медленном темпе |  |  | в низкой стойке |  | № | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | |  |
|  |  |  | Прохождение | Ко | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | **Уметь:** Передвигаться на |  | К | |  |
|  |  |  | мпл | Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». |  | У | |  |
|  |  |  | дистанции 2 -3 км. | лыжах и спускаться с гор |  |  |
| 61 |  |  | екс | Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции |  | № | |  |
|  |  | в среднем темпе | в низкой стойке |  |  |
|  |  |  | ный | 3км. в среднем темпе. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | 3 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ко | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. |  | Прохожден |  | |  |
| 62 |  |  | Прохождение | мпл | **Уметь:** Передвигаться на | К | |  |
|  |  | Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». | ие |  |
|  |  |  | дистанции 2 -3 км. | екс | лыжах и спускаться с гор | У | |  |
|  |  |  | Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции | дистанции |  |
|  |  |  | в среднем темпе | ный | в низкой стойке | № | |  |
|  |  |  | 3км. в среднем темпе. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | 2-3км |  |
|  |  |  |  |  |  | 3 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ко | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной | **Уметь:** Передвигаться на |  | К | |  |
|  |  |  |  | мпл | подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса | лыжах |  |  |
|  |  |  | Одновременный |  | У | |  |
| 63 |  |  | екс | ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. |  | Текущий |  |
|  |  | двухшажный ход |  | № | |  |
|  |  |  | ный | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 3 | |  |
|  |  |  |  |  | 2 км. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | Попеременный | Ко | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | **Уметь:** Передвигаться на |  | К | |  |
| 64 |  |  | мпл | Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». |  | У | |  |
|  |  | четырехшажный | лыжах и спускаться с гор | Текущий |  |
|  |  |  | екс | Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. | № | |  |
|  |  |  | ход | в низкой стойке |  |  |
|  |  |  | ный | Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | 3 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Прохождение | Ко |  | **Уметь:** Передвигаться на |  | К | |  |
| 65 |  |  | мпл | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. |  | У | |  |
|  |  | дистанции 5км. в | лыжах и спускаться с гор | Текущий |  |
|  |  |  | екс | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | № | |  |
|  |  |  | медленном темпе | в низкой стойке |  |  |
|  |  |  | ный |  |  | 3 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ко |  | **Уметь:** Передвигаться на |  | К | |  |
| 66 |  |  |  | мпл | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и |  | У | |  |
|  |  | Спуски и подъемы | лыжах и спускаться с гор |  |  |
|  |  |  | екс | подъемы. Прохождение 4км. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | № | |  |
|  |  |  |  | в низкой стойке |  |  |
|  |  |  |  | ный |  |  | 3 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ко | Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при | **Уметь:** Передвигаться на |  | К | |  |
| 67 |  |  | Преодоление контр | мпл |  | У | |  |
|  |  | спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со | лыжах и спускаться с гор | Текущий |  |
|  |  |  | уклонов | екс | № | |  |
|  |  |  | сменой ходов. | в низкой стойке |  |  |
|  |  |  |  | ный |  | 3 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Прохождение |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | **Уметь:** Передвигаться на | **Итоговый** |  | |  |
|  |  |  | Ко | Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции | лыжах и спускаться с гор | **контроль.** |  | |  |
|  |  |  | дистанции 5км. |  | |  |
| 68 |  |  | мпл | 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной | в низкой стойке | Прохожден | К | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  | екс | подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. |  | ие | У | |  |
|  |  |  |  | ный |  |  | дистанции | № | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 5км | 3 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | **Спортивные игры** – **10 часов** |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | Ко | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в | **Уметь** играть в волейбол |  | К | |  |
|  |  |  | Нижняя прямая | мпл | прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | по правилам, применять в |  | У | |  |
| 69 |  |  | подача | екс | Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | игре технические приемы |  | № | |  |
|  |  |  |  | ный |  |  |  | 3 | |  |
|  |  |  |  | Ко |  | **Уметь** играть в волейбол | Оценка | К | |  |
|  |  |  |  | мпл |  | по правилам, применять в | техники | У | |  |
|  |  |  |  | екс | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в | игре технические приемы | выполнения | № | |  |
|  |  |  | Передача мяча | ный | прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. |  | передачи | 3 | |  |
|  |  |  |  | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие |  | мяча сверху |  | |  |
|  |  |  | сверху |  |  |  | |  |
| 70 |  |  |  | координационных способностей |  | двумя |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | руками в |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | прыжке в |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | парах |  | |  |
|  |  |  | Передача мяча | Ко | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в | **Уметь** играть в волейбол |  | К | |  |
|  |  |  | мпл | прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через | по правилам, применять в |  | У | |  |
|  |  |  | сверху двумя |  |  |
| 71 |  |  | екс | сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие | игре технические приемы |  | № | |  |
|  |  | руками через сетку. |  |  |
|  |  |  | ный | координационных способностей |  |  | 3 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ко | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, | **Уметь** играть в волейбол |  | К | |  |
|  |  |  | Нижняя прямая | мпл | стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, | по правилам, применять в |  | У | |  |
|  |  |  | подача | екс | отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игр | игре технические приемы |  | № | |  |
| 72 |  |  |  | ный | Комплексный а. Развитие координационных способностей |  |  | 3 | |  |
|  |  |  |  | Ко | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, | **Уметь** играть в волейбол | Текущий | К | |  |
|  |  |  | Прием мяча снизу | мпл | стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, | по правилам, применять в |  | У | |  |
| 73 |  |  | екс | отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная | игре технические приемы |  | № | |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ный | игра. Развитие координационных способностей |  |  | 3 | |  |
|  |  |  |  | Ко | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в | **Уметь** играть в волейбол |  | К | |  |
| 74 |  |  | Нижняя прямая | мпл | прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | по правилам, применять в |  | У | |  |
|  |  |  | подача | екс | Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | игре технические приемы |  | № | |  |
|  |  |  |  | ный |  |  |  | 3 | |  |
|  |  |  | Передача мяча | Ко | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в | **Уметь** играть в волейбол | Оценка | К | |  |
|  |  |  | сверху | мпл | прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | по правилам, применять в | техники | У | |  |
|  |  |  |  | екс | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие | игре технические приемы | выполнения | № | |  |
| 75 |  |  |  | ный | координационных способностей |  | передачи | 3 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | мяча сверху |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | двумя |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | руками в |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | прыжке в |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | парах |  | |  |
|  |  |  | Передача мяча | Ко | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в | **Уметь** играть в волейбол | Текущий | К | |  |
|  |  |  | мпл | прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через | по правилам, применять в |  | У | |  |
|  |  |  | сверху двумя |  |  |
| 76 |  |  | екс | сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие | игре технические приемы |  | № | |  |
|  |  | руками через сетку. |  |  |
|  |  |  | ный | координационных способностей |  |  | 3 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ко | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, | **Уметь** играть в волейбол | **Промежуто** | К | |  |
|  |  |  |  | мпл | стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, | по правилам, применять в | **чный** | У | |  |
| 77 |  |  |  | екс | отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная | игре технические приемы | **контроль:** | № | |  |
|  |  |  | Прием мяча снизу | ный | игра. Развитие координационных способностей |  | **подтягиван** | 3 | |  |
|  |  |  |  |  |  | **ие на** |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **низкой** |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **перекладин** |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **е -18-15-6** |  | |  |
|  |  |  |  | Ко | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, | **Уметь** играть в волейбол | **Итоговый** |  | |  |
| 78 |  |  | Учебная игра | мпл | стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, | по правилам, применять в | **контроль.** |  | |  |
|  |  |  | екс | отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная | игре технические приемы |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | ный | игра. Развитие координационных способностей |  |  |  | |  |

**Календарно-тематическое планирование на 4 четверть**

**Общее количество учебных часов на IV четверть - 30 часов**

**Знать:**

**Легкая атлетика** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.Правила проведениясоревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Волейбол:** Терминология волейбола.Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей,воспитание нравственных и волевыхкачеств.

**Правила игры.** Техника безопасности при занятиях баскетболом.Организация и проведение соревнований.Самоконтроль и дозирование нагрузки призанятиях баскетболом.

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленностьшкольников

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дата | | |  | *Тип урока* |  |  |  |  | | | |  | |
|  | проведен | | |  |  | Требования к уровню | Контроль |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  |  | Д/ | | | |  | |
| *Номерурока* |  | ия | | Тема урока | Элементы содержания | подготовленности | двигательных |  | |
|  |  | | | |  | |
|  |  |  | З | | | |  | |
| *Попла* | | *Фак-* |  |  | обучающихся | действий |  | |
|  |  |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  |  | **Легкая атлетика** – **10 часа** |  |  |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  | Вво | Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. | **Уметь** пробегать с |  | КУ | | | |  | |
| 79 |  |  |  | Прыжки в высоту | дны | Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование | максимальной скоростью |  | № | | | |  | |
|  |  |  |  | способом | й | нагрузки при занятиях бегом. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | 100 м с низкого старта, |  | 4 | | | |  | |
|  |  |  |  | «перешагивания» |  |  | прыгать в высоту с 9-11 |  |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | шагов разбега |  |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  | Ком | Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег. | **Уметь** пробегать с | Текущий | КУ | | | |  | |
|  |  |  |  |  | пле | Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование | максимальной скоростью |  | № | | | |  | |
|  |  |  |  |  | ксн | нагрузки при занятиях бегом. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | 100 м с низкого старта, |  | 4 | | | |  | |
| 80 |  |  |  |  | ый |  | прыгать в высоту 9-11 |  |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | шагов разбега |  |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  | Ком | Бег по дистанции 70–90 м. Прыжок в высоту с 11–13 | **Уметь** пробегать с |  |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  | пле | шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- | максимальной скоростью | Текущий | КУ | | | |  | |
|  |  |  |  |  | ксн | силовых качеств. Прикладное значение | 100 м с низкого старта, |  | № | | | |  | |
| 81 |  |  |  |  | ый | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | прыгать в высоту с 9-11 |  | 4 | | | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | шагов разбега |  |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  | Ком | Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на | **Уметь** метать гранату на | **Зачет.** | КУ | | | |  | |
|  |  |  |  |  | пле | дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | дальность | Метание | № | | | |  | |
| 82 |  |  |  |  | ксн |  |  | гранаты 500гр. | 4 | | | |  | |
|  |  |  |  | Метание гранаты | ый |  |  | Девушки: «5» |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | – 18; «4» – 13 |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | «3» – 11 |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  |  | **Спортивные игры** - **7 часов** |  |  |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | **Уметь** выполнять в игре | Текущий | | | К |  | |
|  |  |  | |  | пле | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя | или игровой ситуации |  | | | У |  | |
|  |  |  | | Прямой | ксн | руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. | тактико-технические |  | | | № |  | |
|  |  |  | | нападающий удар | ый | Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. | действия |  | | | 4 |  | |
| 83 |  |  | | через сетку |  | Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. |  |  | | |  |  | |
|  |  |  | |  |  | Развитие координационных способностей Инструктаж |  |  | | |  |  | |
|  |  |  | |  |  | по ТБ |  |  | | |  |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | **Уметь** выполнять в игре |  | | | К |  | |
|  |  |  | |  | пле | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя | или игровой ситуации |  | | | У |  | |
|  |  |  | | Групповое | ксн | руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. | тактико-технические |  | | | № |  | |
| 84 |  |  | | блокирование | ый | Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. | действия |  | | | 4 |  | |
|  |  |  | |  |  | Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. |  |  | | |  |  | |
|  |  |  | |  |  | Развитие координационных способностей |  |  | | |  |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | **Уметь** выполнять в игре | **Групповой** | | |  |  | |
|  |  |  | |  | пле | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя | или игровой ситуации | **метод**.Оценка | | |  |  | |
|  |  |  | | Верхняя прямая | ксн | руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. | тактико-технические | техники | | | К |  | |
|  |  |  | | ый | Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. | действия | выполнения | | | У |  | |
|  |  |  | | подача |  | |
| 85 |  |  | |  | Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. |  | нападающего | | | № |  | |
|  |  | |  |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  | Развитие координационных способностей |  | удара | | | 4 |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | | |  |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | **Уметь** выполнять в игре | Текущий | | | К |  | |
|  |  |  | |  | пле | Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя | или игровой ситуации |  | | | У |  | |
|  |  |  | |  | ксн | руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. | тактико-технические |  | | | № |  | |
|  |  |  | | Учебная игра | ый | Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и | действия |  | | | 4 |  | |
| 86 |  |  | |  |  | страховка блока. Верхняя прямая подача и прием |  |  | | |  |  | |
|  |  |  | |  |  | подачи. Учебная игра. Развитие координационных |  |  | | |  |  | |
|  |  |  | |  |  | способностей |  |  | | |  |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: | **Уметь** выполнять тактико- | Текущий | | | К |  | |
|  |  |  | | Учебно – | пле | прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая | технические действия в |  | | | У |  | |
| 87 |  |  | | ксн | подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар | игре |  | | | № |  | |
|  |  | | тренировочная |  | | |  | |
|  |  |  | | ый | из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, |  |  | | | 4 |  | |
|  |  |  | | игра |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | страховка блокирующих. Позиционное нападение со |  |  | | |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  | | |  |  | |
|  |  |  | |  |  | сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных |  |  | | |  |  | |
|  |  |  | |  |  | способностей |  |  | | |  |  | |
|  |  |  | | Учебно – | Ком | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: | **Уметь** выполнять тактико- | Оценка | | |  |  | |
|  |  |  | | тренировочная | пле | прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая | технические действия в | техники | | | К |  | |
|  |  |  | | игра | ксн | подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар | игре | выполнения | | У | |  | |
| 88 |  |  | |  | ый | из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, |  | нападающего | | № | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  | удара | | 4 | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  | **Легкая атлетика** - **20 часов** |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Низкий старт и высокий старт до 60м. Бег по дистанции |  |  | | К | |  | |
|  |  |  | | Эстафетный бег | пле | 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие |  |  | | У | |  | |
| 89 |  |  | |  | ксн | скоростно-силовых качеств. Прикладное значение |  |  | | № | |  | |
|  |  |  | |  | ый | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | | 4 | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Низкий старт и высокий старт до 60м. Стартовый разгон |  | **Зачет.** | | К | |  | |
|  |  |  | |  | пле | (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. |  | Бег 30 метров. | | У | |  | |
|  |  |  | | Бег 30 метров | ксн | Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- |  | Девушки : | | № | |  | |
| 90 |  |  | |  | ый | силовых качеств. Прикладное значение |  | «5» – 4.8 «4» – | | 4 | |  | |
|  |  |  | |  |  | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | 5.3 «3» – 6.1 | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Низкий старт 60м. Бег по дистанции 70–90 м. | **Уметь** пробегать с | **Зачет.** Бег100 | | К | |  | |
|  |  |  | |  | пле | Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- | максимальной скоростью | метров. | | У | |  | |
|  |  |  | | Бег на результат | ксн | силовых качеств. Прикладное значение | 100 м с низкого старта, | Девушки: «5» | | № | |  | |
| 91 |  |  | | 100 метров | ый | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | прыгать в высоту с 11–13 | – 16.5; «4» – | | 4 | |  | |
|  |  |  | |  |  |  | шагов разбега | 17.0; «3» – 17.8 | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных |  | Текущий | | КУ | |  | |
|  |  |  | | Соревнования по | пле | препятствий. Специальные беговые упражнения. |  |  | | № | |  | |
|  |  |  | | легкой атлетике. | ксн | Развитие выносливости, развитие скоростных |  |  | | 4 | |  | |
| 92 |  |  | | Тест на знание | ый | способностей. Соревнования по легкой атлетике, |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | | теории. |  | рекорды. Тест на знание теории. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных | **Уметь** пробегать в |  | | К | |  | |
|  |  |  | | Бег по | пле | препятствий. Специальные беговые упражнения. | равномерном темпе 20 |  | | У | |  | |
| 93 |  |  | | пересеченной | ксн | Развитие выносливости. Соревнования по легкой | минут, кросс по |  | | № | |  | |
|  |  |  | | местности | ый | атлетике, рекорды. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | пересеченной местности |  | | 4 | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Низкий старт и высокий старт до 60м. Стартовый | **Уметь** пробегать | Текущий | | К | |  | |
| 94 |  |  | |  | пле | разгон (бег 30метров). Бег по дистанции 70–90 м. | дистанцию с максимальной |  | | У | |  | |
|  |  |  | | Бег 30 метров | ксн | Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- | скоростью |  | | № | |  | |
|  |  |  | |  | ый | силовых качеств. Прикладное значение |  |  | | 4 | |  | |
|  |  |  | |  |  | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Низкий старт и высокий старт до 60м. Бег по дистанции |  | Текущий | | К | |  | |
| 95 |  |  | | Эстафетный бег | пле | 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие |  |  | | У | |  | |
|  |  |  | |  | ксн | скоростно-силовых качеств. Прикладное значение |  |  | | № | |  | |
|  |  |  | |  | ый | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | | 4 | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных | **Уметь** пробегать в |  | | К | |  | |
|  |  |  | | Бег по | пле | препятствий. Специальные беговые упражнения. | равномерном темпе 20 |  | | У | |  | |
| 96 |  |  | | пересеченной | ксн | Развитие выносливости. Соревнования по легкой | минут, кросс по |  | | № | |  | |
|  |  |  | | местности | ый | атлетике, рекорды. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | пересеченной местности |  | | 4 | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. | **Уметь** пробегать с | Текущий | | КУ | |  | |
|  |  |  | |  | пле | Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- | максимальной скоростью |  | | № | |  | |
|  |  |  | | Бег на результат | ксн | силовых качеств. Прикладное значение | 100 м с низкого старта, |  | | 4 | |  | |
| 97 |  |  | | 100метров | ый | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | прыгать в высоту с 11–13 |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  | шагов разбега |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый | **Уметь** пробегать | Текущий | | К | |  | |
|  |  |  | |  | пле | разгон (бег 30метров). Бег по дистанции 70–90 м. | дистанцию с максимальной |  | | У | |  | |
|  |  |  | | Бег 30метров | ксн | Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- | скоростью |  | | № | |  | |
| 98 |  |  | |  | ый | силовых качеств. Прикладное значение |  |  | | 4 | |  | |
|  |  |  | |  |  | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных |  | Текущий | | К | |  | |
|  |  |  | | Соревнования по | пле | препятствий. Специальные беговые упражнения. |  |  | | У | |  | |
| 99 |  |  | | легкой атлетике. | ксн | Развитие выносливости, развитие скоростных |  |  | | № | |  | |
|  |  |  | | Тест на знание | ый | способностей. Соревнования по легкой атлетике, |  |  | | 4 | |  | |
|  |  |  | | теории. |  | рекорды. Тест на знание теории. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Низкий старт 60м. Бег по дистанции 70–90 м. | **Уметь** пробегать с | **Зачет.** Бег100 | | КУ | |  | |
|  |  |  | |  | пле | Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- | максимальной скоростью | метров. | | № | |  | |
|  |  |  | | Бег на результат | ксн | силовых качеств. Прикладное значение | 100 м с низкого старта, | Девушки: «5» | | 4 | |  | |
| 10 |  |  | | 100метров | ый | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | прыгать в высоту с 11–13 | – 16.5; «4» – | |  | |  | |
| 0 |  |  | |  |  |  | шагов разбега | 17.0; «3» – 17.8 | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных | **Уметь** пробегать в |  | | К | |  | |
| 10 |  |  | | Бег по | пле | препятствий. Специальные беговые упражнения. | равномерном темпе 20 |  | | У | |  | |
| 1 |  |  | | пересеченной | ксн | Развитие выносливости. Соревнования по легкой | минут, кросс по |  | | № | |  | |
|  |  |  | | местности | ый | атлетике, рекорды. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | пересеченной местности |  | | 4 | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Низкий старт и высокий старт до 60м. Бег по дистанции |  | Текущий | | К | |  | |
|  |  |  | | Эстафетный бег | пле | 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие |  |  | | У | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 10 |  |  | |  | ксн | скоростно-силовых качеств. Прикладное значение |  |  | | № | |  | |
| 2 |  |  | |  | ый | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | | 4 | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных |  | Текущий | | К | |  | |
|  |  |  | | Соревнования по | пле | препятствий. Специальные беговые упражнения. |  |  | | У | |  | |
| 10 |  |  | | легкой атлетике. | ксн | Развитие выносливости, развитие скоростных |  |  | | № | |  | |
| 3 |  |  | | Тест на знание | ый | способностей. Соревнования по легкой атлетике, |  |  | | 4 | |  | |
|  |  |  | | теории. |  | рекорды. Тест на знание теории. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ком | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных | **Уметь** пробегать в | **Промежуточн** | | КУ | |  | |
|  |  |  | | Бег по | пле | препятствий. Специальные беговые упражнения. | равномерном темпе 20 | **ый контроль:** | | № | |  | |
| 10 |  |  | | пересеченной | ксн | Развитие выносливости. Соревнования по легкой | минут, кросс по | **подтягивание** | | 4 | |  | |
| 4 |  |  | | местности | ый | атлетике, рекорды. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | пересеченной местности | **на низкой** | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  | **перекладине -** | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  | **18-15-6** | |  | |  | |
|  |  |  | | Бег 2000, 3000 |  | Бег 2000, 3000м на результат. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | **Уметь** пробегать | **Итоговый** | | КУ | |  | |
| 10 |  |  | | метров |  |  | дистанцию | **контроль.** | | № | |  | |
| 5 |  |  | |  |  |  |  |  | | 4 | |  | |
| 106 |  |  | | Резерв |  |  |  |  | |  | |  | |
| 107 |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |
| 108 |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |

**11 класс**

**Общее количество часов - 102**

**Общее количество учебных часов на I четверть - 27**

**Знать:**

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

**Легкая атлетика:** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.Правила проведениясоревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

**Баскетбол:** Терминология баскетбола.Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей,воспитание нравственных и волевыхкачеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Социально-психологические основы**:Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре,их цели изадачи, основы содержания и формы организации.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Номе* | *р* | Дата | | | Тема урока | | *Типурок* | *а* | | Элементы содержания | Требования к уровню | Контроль | | Д/з | |  |
| проведения | | | подготовленности | двигательных | |  |
|  | |  |  | |  |
|  |  |  | |  |  | |  |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |  | |  |  |  | |  | |  |
|  | | по | | факти- |  |  |  | | |  | обучающихся | действий | |  | |  |
|  | | плану | | чески |  |  |  | | |  |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  |  | | |  |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | **Легкая атлетика -15 час. Баскетбол – 12 час.** | | | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  |  | | |  |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Высокий и |  | Вводный | | | Высокий и низкий старт до 40м. |  |  | |  | |  |
| 1 | |  | |  | низкий старт, |  |  | | | **Уметь** пробегать |  | |  | |  |
|  | |  |  |  | | | Стартовый разгон. Бег по дистанции |  | |  | |  |
|  | |  | |  | cтартовый |  |  | | | с максимальной |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | 70–80 м. Эстафетный бег. СБУ. | Текущий | | КУ№1 | |  |
|  | |  | |  | разгон. СБУ. |  |  | | | скоростью 100 м с |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Развитие скоростно-силовых качеств. |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Инструктаж по |  |  | | | низкого старта |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Инструктаж по ТБ. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | |  | |  |
|  | |  | |  | т/б |  |  | | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | |  |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Эстафетный бег. |  | Комплексный | | | Низкий старт до 40м. Стартовый | **Уметь** пробегать |  | |  | |  |
| 2 | |  | |  |  |  | | | разгон. Бег по дистанции 70–80 м. |  | |  | |  |
|  | |  | Низкий старт. |  |  | | | с максимальной |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Эстафетный бег. СБУ. Развитие | Текущий | | КУ№1 | |  |
|  | |  | |  | Стартовый |  |  | | | скоростью 100 м с |  |
|  | |  | |  |  |  | | | скоростно-силовых качеств. |  | |  | |  |
|  | |  | |  | разгон. СБУ. |  |  | | | низкого старта |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Биохимические основы бега. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  |  | | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | Комплексный | | |  |  | **Вводный** | |  | |  |
|  | |  | |  | Бег 100 метров |  |  | | | Низкий старт до 40м. Стартовый |  | **контроль** | |  | |  |
|  | |  | |  | на результат. |  |  | | | **Уметь** пробегать с | Бег 100 метров. | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | разгон. Бег по дистанции 70–80 м. |  | |  |
|  | |  | |  | Низкий старт. |  |  | | | максимальной | Основная группа: | |  | |  |
| 3 | |  | |  |  |  | | | Финиширование. Эстафетный бег. | КУ№1 | |  |
|  | |  | Стартовый |  |  | | | СБУ. Развитие скоростно-силовых | скоростью 100 м с | **Девушки**: «5» – | |  | |  |
|  | |  | |  | разгон. СБУ. |  |  | | | низкого старта | 16,0; «4» – 16.5; | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | качеств. Биохимические основы бега. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | |  |
|  | |  | |  | Финиш. |  |  | | |  | «3» – 17.0 | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | |  |  |  | |  |
|  | |  | |  |  |  |  | | |  |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Бег в |  | Комплексный | | | Бег в равномерном темпе 20 минут. | **Уметь** пробегать в |  | |  | |  |
| 4 | |  | |  | равномерном и |  |  | | | Преодоление горизонтальных | равномерном темпе 20 |  | |  | |  |
|  | |  | |  | переменном |  |  | | | препятствий. СБУ. Развитие | минут, кросс по |  | |  | |  |
|  | |  | |  | темпе 20 мин. |  |  | | | выносливости. Соревнования по | пересеченной | Текущий | | КУ№1 | |  |
|  | |  | |  | СБУ. |  |  | | | легкой атлетике, рекорды. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | местности |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Соревнования |  |  | | |  |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | по л/а. |  |  | | |  |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | Комплексный | | | Прыжки в длину способом «согнув |  |  | |  | |  |
| 5 | |  | |  | Прыжки |  |  | | |  |  | |  | |  |
|  | |  |  |  | | | ноги» с 13–15 беговых шагов. | **Уметь** прыгать в длину |  | |  | |  |
|  | |  | |  | в длину разбега. |  |  | | | Текущий | | КУ№1 | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Отталкивание. Челночный бег. СБУ. | с 13–15 беговых шагов |  |
|  | |  | |  | Челночн.бег. |  |  | | |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | СБУ. |  |  | | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | |  |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | Комплексный | | | Прыжки в длину способом «согнув | **Уметь** прыгать в длину | **Текущий** | | КУ№1 | |  |
|  | |  | |  | Прыжки |  | | | | ноги» с 13–15 беговых шагов. | с 13–15 беговых шагов |  | |  | |  |
|  | |  | |  | в длину с |  | | | | Отталкивание. Челночный бег. СБУ. |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | разбега. |  | | | | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Челночн. бег. |  | | | | Биохимические основы прыжков. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | СБУ. |  | | | |  |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  | Комплексный | | | | Метание гранаты на дальность с 5–6 | **Уметь** метать мяч |  | |  | |  |
| 7 | |  | |  | Метание |  | | | | беговых шагов и с места в коридоре | на дальность с разбега |  | |  | |  |
|  | |  | |  | гранаты ОРУ. |  | | | | 10 метров и на заданное расстояние. | **Уметь** прыгать в длину | Текущий | |  | |  |
|  | |  | |  | Челночный бег. |  | | | | ОРУ. Челночный бег. Развитие | с 13–15 беговых шагов |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Прыжки. |  | | | | скоростно-силовых качеств. |  |  | | КУ№1 | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | | Биохимическая основа метания. |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | | Прыжки в длину на результат. |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | | Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  | Комплексный | | | |  | **Уметь** метать гранату | Текущий | | КУ№1 | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | | Метание гранаты на дальность с 5–6 | на дальность и в цель |  | |  | |  |
| 8 | |  | |  | Метание |  | | | | беговых шагов и с места в коридоре | из различных |  | |  | |  |
|  | |  | |  | гранаты. ОРУ. |  | | | | 10 метров и заданное расстояние | положений |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Челночный бег. |  | | | | ОРУ. Челночный бег. Развитие |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | | скоростно-силовых качеств. |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | | Соревнования по легкой атлетике, |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | | Рекорды. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Метание |  | | | |  |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | гранаты на |  | | | | Метание гранаты на дальность с 5–6 |  |  | | КУ№1 | |  |
| **9** | |  | |  | дальность. |  | | | | беговых шагов и с места в коридоре | **Уметь** метать гранату |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Развитие |  | | | | 10 метров и заданное расстояние | на дальность и в цель |  | |  | |  |
|  | |  | |  | скоростно- | Комплексный | | | | ОРУ. Челночный бег. Развитие | из различных | Текущий | |  | |  |
|  | |  | |  |  | | | | скоростно-силовых качеств. | положений |  | |  | |  |
|  | |  | |  | силовых качеств |  | | | |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  | | | | Соревнования по легкой атлетике, |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | | Рекорды. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | |  | |  |
|  | | |  |  |  |  | | | |  |  |  | | | КУ№1 |  |
|  | | |  |  |  |  | | | |  |  | **Итоговый** | | |  |  |
| **10** | | |  |  | Метание |  | | | |  |  | **контроль** | | |  |  |
|  | | |  |  | гранаты на |  | | | | Метание гранаты на дальность с 5–6 | **Уметь** метать гранату | Метание гранаты | | |  |  |
|  | | |  |  | дальность. | Комплексный | | | | беговых шагов и с места в коридоре | на дальность и в цель | 500-700 грамм | | |  |  |
|  | | |  |  | Развитие |  | | | | 10 метров и заданное расстояние | из различных | Основная группа: | | |  |  |
|  | | |  |  | скоростно- |  | | | | ОРУ. Челночный бег. Развитие | положений | **Девушки:** «5» – | | |  |  |
|  | | |  |  |  | | | | скоростно-силовых качеств. |  | 23; «4» – 18; «3» | | |  |  |
|  | | |  |  | силовых качеств |  | | | |  |  |  |
|  | | |  |  |  | | | | Соревнования по легкой атлетике, |  | – 12 | | |  |  |
|  | | |  |  |  |  | | | |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  | | | | Рекорды. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | | |  |  |
|  | | |  |  |  | Комплексный | | | |  |  |  | | |  |  |
|  | | |  |  | Развитие |  | | | | Бег 15 мин. СБУ упражнения. | Уметь пробегать в |  | | |  |  |
| 11 | | |  |  | выносливости |  | | | | Развитие выносливости. | равномерном темпе 15 |  | | |  |  |
|  | | |  |  |  |  | | | | ОФП. Спортивные игры | мин. |  | | | КУ№1 |  |
|  | | |  |  | Развитие | Комплексный | | | | Бег 16 мин. СБУ упражнения. | Уметь пробегать | Текущий | | | КУ№1 |  |
|  | | |  |  | выносливости |  | | | | Развитие выносливости. | дистанцию в |  | | |  |  |
| 12 | | |  |  |  |  | | | | ОФП. Спортивные игры. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | равномерном темпе |  | | |  |  |
|  | | |  |  |  |  | | | |  |  |  | | |  |  |
|  | | |  |  | Развитие | Комплексный | | | | Бег 17 мин. СБУ упражнения. | Уметь пробегать | Текущий | | | КУ№1 |  |
|  | | |  |  | выносливости |  | | | | Развитие выносливости. | дистанцию в |  | | |  |  |
|  | | |  |  |  |  | | | | ОФП. Спортивные игры. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | равномерном темпе |  | | |  |  |
| 13 | | |  |  |  |  | | | |  |  |  | | |  |  |
|  | | |  |  |  |  | | | |  |  |  | | |  |  |
|  | | |  |  | Развитие | Комплексный | | | | Бег 18 мин. СБУ упражнения. | Уметь пробегать | Текущий | | | КУ№1 |  |
|  | | |  |  | выносливости |  | | | | Развитие выносливости. | дистанцию в |  | | |  |  |
| 14 | | |  |  |  |  | | | | ОФП. Спортивные игры. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | равномерном темпе |  | | |  |  |
|  | | |  |  |  |  | | | |  |  |  | | |  |  |
|  | |  | |  | Развитие | Комплексный | | |  | Бег 12 мин. СБУ упражнения. | Уметь пробегать | Текущий | КУ№1 | | |
|  | |  | |  | выносливости |  | | |  | Развитие выносливости. | дистанцию в |  |  | | |
| 15 | |  | |  |  |  | | |  | ОФП. Спортивные игры. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | равномерном темпе |  |  | | |
|  | |  | |  |  |  | | |  |  |  |  |  | | |
|  | |  | |  |  | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. | | **Уметь** применять в | Текущий | КУ№1 | | |
|  | |  | |  | Ведение мяча с |  | | | Ведение мяча с изменением | | игре тактические |  |  | | |
| 16 | |  | |  | изменением |  | | | направления и высоты отскока. | | действия |  |  | | |
|  | |  | |  | высоты отскока. |  | | | Передачи мяча различными | |  |  |  | | |
|  | |  | |  | Стойка. |  | | | способами: в движении, в парах и | |  |  |  | | |
|  | |  | |  | Передачи. |  | | | тройках. Бросок двумя руками от | |  |  |  | | |
|  | |  | |  | Броски. |  | | | головы со средней дистанции. | |  |  |  | | |
|  | |  | |  |  |  | | | Позиционное нападение со сменой | |  |  |  | | |
|  | |  | |  |  |  | | | мест. Развитие координационных | |  |  |  | | |
|  | |  | |  |  |  | | | способностей . Инструктаж по Т/Б | |  |  |  | | |
|  | |  | |  |  | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. | | **Уметь** применять | Текущий | КУ№1 | | |
| 17 | |  | |  | Передача мяча. |  | | | Ведение мяча с изменением | | в игре тактические |  |  | | |
|  | |  | |  | Стойка. |  | | | направления и высоты отскока. | | действия |  |  | | |
|  | |  | |  | Ведение. |  | | | Передачи мяча различными способами | |  |  |  | | |
|  | |  | |  | Броски. |  | | | в движении в парах и тройках. Броски | |  |  |  | | |
|  | |  | |  |  |  | | | двумя руками от головы со средней | |  |  |  | | |
|  | |  | |  |  |  | | | дистанции. Позиционное нападение со | |  |  |  | | |
|  | |  | |  |  |  | | | сменой мест. Развитие | |  |  |  | | |
|  | |  | |  |  |  | | | координационных способностей | |  |  |  | | |
|  | |  | |  | Передачи мяча | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. | | **Уметь** применять | **Зачет.** | КУ№1 | | |
|  | |  | |  | в движении в |  | | | Ведение мяча с изменением | | в игре тактические | Оценка техники |  | | |
| 18 | |  | |  | парах и тройках. |  | | | направления и высоты отскока. | | действия | выполнения |  | | |
|  | |  | |  | Стойка. |  | | | Передачи мяча различными способами | |  | передач мяча |  | | |
|  | |  | |  | Ведение. |  | | | в движении в парах и тройках. Броски | |  |  |  | | |
|  | |  | |  | Броски. |  | | | двумя руками от головы со средней | |  |  |  | | |
|  | |  | |  |  |  | | | дистанции. Позиционное нападение со | |  |  |  | | |
|  | |  | |  |  |  | | | сменой мест. Развитие | |  |  |  | | |
|  | |  | |  |  |  | | | координационных способностей | |  |  |  | | |
|  | |  | |  |  | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. | | **Уметь** применять | Текущий | КУ№1 | | |
|  | |  | |  |  |  | | | Ведение мяча с изменением | | в игре тактические |  |  | | |
|  | |  | |  | Бросок двумя |  | | | направления и высоты отскока. | | действия |  |  | | |
| 19 | |  | |  | руками |  | | | Передачи мяча различными способами | |  |  |  | | |
|  | |  | |  | от головы. |  | | | в движении в парах и тройках. Бросок | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Стойка. |  | | | двумя руками | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Передвижение. |  | | | от головы со средней дистанции. | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Ведение. |  | | | Броски мяча без сопротивления и с | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Передачи. |  | | | сопротивлением защитника. | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Позиционное нападение со сменой | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | мест. Развитие координационных | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | способностей | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  | Комплексный | | | Ведение мяча с изменением | | **Уметь** применять | (Оценка техники | | КУ№1 | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | направления и высоты отскока с | | в игре тактические | выполнения | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | сопротивлением. Передачи мяча | | действия | ведения мяча. | |  | |  |
| 20 | |  | |  | Ловля и |  | | | различными способами: в движении, в | |  | Фронтальный | |  | |  |
|  | |  | |  | передача мяча. |  | | | парах и тройках, с сопротивлением. | |  | метод) | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Бросок двумя руками от головы со | |  |  | |  |
|  | |  | |  | Ведение. |  | | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Бросок. Игра. |  | | | средней дистанции с сопротивлением. | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Варианты ловли и передачи мяча без | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | сопротивления и с сопротивлением | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | защитника. Развитие | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | координационных способностей | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. | | **Уметь** применять |  | | КУ№1 | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Ведение мяча с изменением | | в игре тактические |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | направления и высоты отскока, с | | действия |  | |  | |  |
| 21 | |  | |  | Нападение |  | | | сопротивлением. Передачи мяча | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | быстрым |  | | | различными способами в движении в | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | прорывом. |  | | | парах и тройках с сопротивлением. | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Ведение. |  | | | Броски двумя руками от головы со | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Передачи. |  | | | средней дистанции с сопротивлением. | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Броски. |  | | | Нападение быстрым прорывом. | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Развитие координационных | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | способностей | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. | | **Уметь** применять | Текущий | | КУ№1 | |  |
|  | |  | |  | Нападение |  | | | Ведение мяча с изменением | | в игре тактические |  | |  | |  |
|  | |  | |  | быстрым |  | | | направления и высоты отскока с | | действия |  | |  | |  |
| 22 | |  | |  | прорывом. |  | | | сопротивлением. Передачи мяча | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Передача мяча. |  | | | различными способами в движении в | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Ведение. |  | | | парах и тройках с сопротивлением. | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | Броски. |  | | | Броски двумя руками от головы со | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | средней дистанции с сопротивлением. | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Нападение быстрым прорывом. | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Развитие координационных | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | способностей | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. | | **Уметь** применять | Текущий | | | КУ№1 |
|  | |  | |  |  |  | | | Ведение мяча с изменением | | в игре тактические |  | | |  |
| 23 | |  | |  | Броски. |  | | | направления и высоты отскока, с | | действия |  | | |  |
|  | |  | |  | Ведение. |  | | | сопротивлением. Передачи мяча | |  |  | | |  |
|  | |  | |  | Передачи мяча. |  | | | различными способами: в движении, в | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | парах и тройках, с сопротивлением. | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Броски двумя руками от головы со | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | средней дистанции с сопротивлением. | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Нападение быстрым прорывом. | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Развитие игровой и комплексное | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | развитие психомоторных | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | способностей. | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. | | **Уметь** применять | **Итоговый** | | | КУ№1 |
|  | |  | |  |  |  | | | Ведение мяча с изменением | | в игре тактические | **контроль.** | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | направления и высоты отскока, с | | действия |  | | |  |
| 24 | |  | |  | Учебно – |  | | | сопротивлением. Передачи мяча | |  |  | | |  |
|  | |  | |  | тренировочная |  | | | различными способами: в движении, в | |  |  | | |  |
|  | |  | |  | игра 5х5 |  | | | парах и тройках, с сопротивлением. | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Броски двумя руками от головы со | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | средней дистанции с сопротивлением. | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Нападение быстрым прорывом. | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Развитие игровой, и комплексное | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | развитие психомоторных | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | способностей. Тест на проверку | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | теоретических знаний. | |  |  | | |  |
|  | |  | |  | Броски. | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. | | **Уметь** применять | **Промежуточный** | | | КУ№1 |
|  | |  | |  | Ведение. |  | | | Ведение мяча с изменением | | в игре тактические | **контроль:** | | |  |
|  | |  | |  | Передачи мяча. |  | | | направления и высоты отскока, с | | действия | **подтягивание на** | | |  |
| 25 | |  | |  |  |  | | | сопротивлением. Передачи мяча | |  | **низкой** | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | различными способами: в движении, в | |  | **перекладине -18-** | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | парах и тройках, с сопротивлением. | |  | **15-6** | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Броски двумя руками от головы со | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | средней дистанции с сопротивлением. | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Нападение быстрым прорывом. | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Развитие игровой и комплексное | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | развитие психомоторных | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | способностей. | |  |  | | |  |
|  | |  | |  | Нападение | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. | | **Уметь** применять | Текущий | | | КУ№1 |
|  | |  | |  | быстрым |  | | | Ведение мяча с изменением | | в игре тактические |  | | |  |
| 26 | |  | |  | прорывом. |  | | | направления и высоты отскока, с | | действия |  | | |  |
|  | |  | |  | Передача мяча. |  | | | сопротивлением. Передачи мяча | |  |  | | |  |
|  | |  | |  | Ведение. |  | | | различными способами в движении в | |  |  | | |  |
|  | |  | |  | Броски. |  | | | парах и тройках с сопротивлением. | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Броски двумя руками от головы со | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | средней дистанции с сопротивлением. | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Нападение быстрым прорывом. | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | Развитие координационных | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | способностей | |  |  | | |  |
| 27 | |  | |  | Передачи мяча | Комплексный | | | Стойка и передвижение игрока. | | **Уметь** применять | Оценка техники | | | КУ№1 |
|  | |  | |  | в движении в |  | | | Ведение мяча с изменением | | в игре тактические | выполнения | | |  |
|  | |  | |  | парах и тройках. |  | | | направления и высоты отскока. | | действия | передач мяча | | |  |
|  | |  | |  | Стойка. |  | | | Передачи мяча различными способами | |  |  | | |  |
|  | |  | |  | Ведение. |  | | | в движении в парах и тройках. Броски | |  |  | | |  |
|  | |  | |  | Броски. |  | | | двумя руками от головы со средней | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | дистанции. Позиционное нападение со | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | сменой мест. Развитие | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  |  | | | координационных способностей | |  |  | | |  |

**Календарно-тематическое планирование на II четверть**

**Общее количество учебных часов на II четверть – 21 час**

**Знать:**

**Гимнастика:** Основы биомеханики гимнастических упражнений.Влияние на телосложение гимнастических упражнений.Техника безопасности призанятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Культурно – исторические основы:** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения,физической культуры и отечественного спорта.

**Медико-биологические основы** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма,профилактические и восстановительные мероприятияпри организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Номерурока* | | Дата | | | | | |  | | | *Типурока* | |  | | Требования к уровню | | | Контроль | |  | | | |  |
| проведения | | | | | |  | | |  | |  | | | |  |
| Тема урока | | | Элементы содержания | | подготовленности | | | двигательных | | Д/з | | | |  |
|  | |  |  | | |  |
| *Попла* | | | *фактичес* | | |  |
|  | | |  | | обучающихся | | | действий | |  | | | |  |
|  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | |  | | **Гимнастика - 21час** | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | | Вводный | | Перестроение из колонны по одному в | | **Уметь** выполнять | | | Текущий | | КУ№2 | | | |  |
|  | |  | |  |  | | | Сед углом | | |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | комбинацию из 5 | | |  | |  | | | |  |
| 28 | |  | |  |  | | |  | | движении. ОРУ без предметов. | | элементов | | |  | |  | | | |  |
|  | |  |  | | | Кувырок вперед- | | |  | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | Сед углом; стоя на коленях наклон назад. | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | | назад | | |  | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | Длинный кувырок через препятствие на | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | |  | | высоте до 50см. Развитие | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | |  | | координационных способностей | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в | | **Уметь** выполнять | | | Текущий | | КУ№2 | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | комбинацию из 5 | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | | Стойка на лопатках | | |  | | движении. ОРУ с предметами Сед углом; | | элементов | | |  | |  | | | |  |
| 29 | |  | |  |  | | |  | | стоя на коленях наклон назад -девушки. | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | |  | | Длинный кувырок через препятствие на | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | |  | | высоте до 50 см. Стойка на лопатках. | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | |  | | Развитие координационных способностей | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в | | **Уметь** выполнять | | | Текущий | | КУ№2 | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | комбинацию из 5 | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | |  | | движении. Упражнения с гимнастической | | элементов | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | | Сед углом | | |  | | скамейкой. Сед углом; стоя на коленях | |  | | |  | |  | | | |  |
| 30 | |  | |  |  | | |  | | наклон назад. Длинный кувырок через | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | |  | | препятствие на высоте до 50см. Стойка на | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | |  | | лопатках. Развитие координационных | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | |  | | способностей | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | |  | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в | | **Уметь** выполнять | | |  | | КУ№2 | | | |  |
|  | |  | |  |  | | | Акробатическая | | |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | комбинацию из 5 | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | | комбинация | | |  | | движении. Упражнения с гимнастической | | элементов | | |  | |  | | | |  |
| 31 | |  | |  |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, | |  | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | наклон назад. Развитие координационных | |  | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | способностей | |  | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в | | **Уметь** выполнять | |  |  | | |  | КУ№2 | |  |
| 32 | |  | |  | | |  | | |  |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | комбинацию из 5 | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | | Акробатическая | | | |  | | движении. Эстафеты с гимнастическими | | элементов, опорный | | |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | | комбинация | | | |  | | элементами. | | прыжок | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | Комбинация из разученных элементов. | |  | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | Развитие координационных способностей | |  | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  | Комплексный | |  | | **Уметь** выполнять | |  | **Зачет.** (Оценка | | |  | КУ№2 | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | Перестроение из колонны по одному в | | комбинацию из 5 | |  | техники | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | | Акробатическая | | | |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | элементов, | |  | выполнения | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | движении. Эстафеты с гимнастическими | |  | |  | акробатической | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | | комбинация | | | |  | |  | |  |  |  | |  |
| 33 | |  | |  | | |  | | элементами. | |  | |  | комбинации, | | |  |  | |  |
|  | |  | | |  | | |  |  | |  | |  |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | |  | |  |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | Комбинация из разученных элементов. | |  | |  | опорного | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | Развитие координационных способностей | |  | |  | прыжка) | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  | Комплексный | | Повороты в движении. ОРУ с предметами | | **Уметь** выполнять | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | | Подтягивание на | | | |  | | в движении. | | комбинацию из | |  | **Зачет.** | | |  |  | |  |
| 34 | |  | |  | | | низкой перекладине. | | | |  | | Освоение висов и упоров пройденных в | | нескольких | |  | Подтягивание | | |  | КУ№2 | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | предыдущих классах. Подтягивание на | | разученных | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | низкой перекладине Развитие силовых | | элементов, строевые | | |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | способностей. | | упражнения, | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | | Вис | | | прогнувшись, | Комплексный | | Повороты в движении. ОРУ с предметами | | **Уметь** выполнять | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | | согнувшись. | | | |  | | в движении. Подтягивание на низкой | | комбинацию из | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | | Соскок | | | вперед и |  | | перекладине. Соскок вперед и назад с | | нескольких | |  |  | | |  |  | |  |
| 35 | |  | |  | | | назад | | | с поворотом - |  | | поворотом. Развитие силовых | | разученных | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | | девушки. | | | |  | | способностей. | | элементов, строевые | | |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | |  | | упражнения, | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в | | **Уметь** выполнять | |  | Текущий | | |  | КУ№2 | |  |
|  | |  | |  | | | Комбинация из 5 | | | |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | комбинацию из 5 -7 | | |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | | элементов | | | |  | | движении. Сед углом. Стоя на коленях, | | элементов | |  |  | | |  |  | |  |
| 36 | |  | |  | | |  | | |  |  | | наклон назад. Развитие координационных | |  | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | способностей | |  | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в | | **Уметь** выполнять | |  |  | | |  | КУ№2 | |  |
|  | |  | |  | | | Акробатическая | | | |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | комбинацию из 5 | | и |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |  | |  |
|  | |  | |  | | | комбинация | | | |  | | движении. Сед углом. Стоя на коленях, | | более элементов | |  |  | | | |  | |  |
| 37 | |  | |  | | |  | | | |  | | наклон назад. Развитие координационных | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | способностей | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в | | **Уметь** выполнять | |  | **Зачет.** Оценка | | | | КУ№2 | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | комбинацию из 5 | | и | техники | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | | Акробатическая | | | |  | | движении. Комбинация из разученных | | более элементов | |  | выполнения | | | |  | |  |
| 38 | |  | |  | | | комбинация | | | |  | | элементов. Развитие координационных | |  | |  | акробатической | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | способностей | |  | |  | комбинации | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в | | **Уметь** выполнять | |  | Текущий | | | | КУ№2 | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | комбинацию из 5 | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | | Прыжок под углом | | | |  | | движении. Опорный прыжок: прыжок | | элементов, опорный | | |  | | | |  | |  |
| 39 | |  | |  | | | 90° –девушки. | | | |  | | углом с разбега, под углом 90° к снаряду и | | прыжок | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | толчком одной ногой (конь в ширину | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | высота 110см.) - девушки. | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | Развитие координационных способностей. | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в | | **Уметь** выполнять | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | комбинацию из 5 | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | | Прыжок под углом | | | |  | | движении. Комбинация из разученных | | элементов, опорный | | | **Зачет.** | | | |  | |  |
| 40 | |  | |  | | | 90° –девушки. | | | |  | | элементов. Опорный прыжок: прыжок | | прыжок | |  | Опорный прыжок | | | | КУ№2 | |  |
|  | |  | |  | | | Лазание по канату. | | | |  | | углом с разбега под углом 90° к снаряду и | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | толчком одной ногой (конь в ширину | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | высота 110см). | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | Развитие силовых способностей и силовой | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | выносливости. | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в | | **Уметь** выполнять | |  |  | | | | КУ№2 | |  |
|  | |  | |  | | | Акробатическая | | | |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | комбинацию из 5 | | и |  | | | |  | |  |
| 41 | |  | |  | | | комбинация | | | |  | | движении. Сед углом. Стоя на коленях, | | более элементов | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | наклон назад. Развитие координационных | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | способностей | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в | | **Уметь** выполнять | |  | Текущий | | | | КУ№2 | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | комбинацию из 5 | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | | Сед углом | | | |  | | движении. Упражнения с гимнастической | | элементов | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | скамейкой. Сед углом; стоя на коленях | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  |  | | | |  | |  |
| 42 | |  | |  | | |  | | | |  | | наклон назад - девушки. Длинный | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | кувырок через препятствие на высоте до | |  | |  |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | 50см. Стойка на лопатках. Развитие | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | координационных способностей | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в | | **Уметь** выполнять | | | Текущий | | | | КУ№2 | |  |
|  | |  | |  | | | Сед углом | | | |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | комбинацию из 5 | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | движении. ОРУ без предметов. | | элементов | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | | Кувырок вперед- | | | |  | |  | | | |  | |  |
| 43 | |  | |  | | |  | | Сед углом; стоя на коленях наклон назад. | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | | | назад | | |  |  | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  |  | | Длинный кувырок через препятствие на | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | высоте до 50 см. Развитие | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | координационных способностей | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | | Вис | | | прогнувшись, | Комплексный | | Повороты в движении. ОРУ с предметами | | **Уметь** выполнять | | |  | | | | КУ№2 | |  |
|  | |  | |  | | | согнувшись. | | | |  | | в движении. Вис прогнувшись, | | комбинацию из | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | | Соскок | | | вперед и |  | | согнувшись, сзади переход в упор - | | нескольких | | |  | | | |  | |  |
| 44 | |  | |  | | | назад | | | с поворотом - |  | | юноши. Подтягивание на низкой | | разученных | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | | девушки. | | | |  | | перекладине. Соскок вперед и назад с | | элементов, строевые | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | поворотом. Развитие силовых | | упражнения, | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | способностей. | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в | | **Уметь** выполнять | | | Текущий | | | | КУ№2 | |  |
|  | |  | |  | | | Комбинация из 5 | | | |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | комбинацию из 5 -7 | | |  | | | |  | |  |
| 45 | |  | |  | | | элементов | | | |  | | движении. Сед углом. Стоя на коленях, | | элементов | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | наклон назад. Развитие координационных | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | способностей | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  | Комплексный | |  | | **Уметь** выполнять | | | **Зачет.** Оценка | | | | КУ№2 | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | Перестроение из колонны по одному в | | комбинацию из 5 и | | | техники | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | | Акробатическая | | | |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | более элементов | | | выполнения | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | | комбинация | | | |  | | движении. Комбинация из разученных | |  | | | акробатической | | | |  | |  |
| 46 | |  | |  | | |  | | |  |  | | элементов. Развитие координационных | |  | | | комбинации | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | |  | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | способностей | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в | | **Уметь** выполнять | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | комбинацию из 5 | | | **Промежуточный** | | | | КУ№2 | |  |
|  | |  | |  | | | Прыжок под углом | | | |  | | движении. Комбинация из разученных | | элементов, опорный | | | **контроль:** | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | | 90° –девушки. | | | |  | | элементов. Опорный прыжок: прыжок | | прыжок | | | **подтягивание на** | | | |  | |  |
| 47 | |  | |  | | | Лазание по канату. | | | |  | | углом с разбега под углом 90° к снаряду и | |  | | | **низкой** | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | толчком одной ногой (конь в ширину | |  | | | **перекладине -18-** | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | высота 110см. | |  | | | **15-6** | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | | Развитие силовых способностей и силовой | |  | | |  | | | |  | |  |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | выносливости. | |  | | | Опорный прыжок | | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в | | **Уметь** выполнять | | |  | | | | КУ№2 | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | колонну по два, четыре, восемь в | | комбинацию из 5 | | | **Итоговый** | | | |  | | |
|  | |  | | |  | | | Опорный прыжок | | |  | | движении. Комбинация из разученных | | элементов, опорный | | | **контроль.** | | | |  | | |
| 48 | |  | | |  | | |  | | |  | | элементов. Опорный прыжок. Развитие | | прыжок | | |  | | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | силовых способностей и силовой | |  | | |  | | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | выносливости. | |  | | |  | | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | . | |  | | |  | | | |  | | |

**Календарно-тематическое планирование на III четверть**

**Общее количество учебных часов на III четверть – 30 часов**

**Знать:**

**Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.Виды лыжного спорта.Требования к одежде и обувизанимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Волейбол:** Терминология волейбола.Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей,психо-химические процессы,воспитаниенравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

**Естественные основы:** Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Номер урока* | Дата | |  |  | |  |  |  | |  |  | |  | |
| проведени | |  | *Тип урока* | |  | Требования к уровню | Контроль | | |  |  | |
|  | я |  |  |  | |  | |
|  | Тема урока | Элементы содержания | подготовленности | двигательны | | |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
| *поплан* | *фактическ* |  | |
|  |  | обучающихся | х действий | | |  | |  | |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  | | **Лыжная подготовка** – **20 часов** |  |  | |  |  | |  | |
|  |  |  |  | Вво | | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. |  |  | |  | К | |  | |
| 49 |  |  | Попеременный | дны | | **Уметь:** Передвигаться на |  | |  | У | |  | |
|  |  | Попеременный двухшажный ход. Т/Б на уроках по лыжной |  | |  |  | |
|  |  |  | двухшажный ход | й | | лыжах |  | |  | № | |  | |
|  |  |  | подготовкой. Прохождение дистанции 2км. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | |  |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  | Ком | | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К | |  | |
|  |  |  |  | пле | | подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса | лыжах |  | |  | |
|  |  |  | Одновременный |  | | У | |  | |
|  |  |  | ксн | | ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. |  | Текущий | |  | |
|  |  |  | двухшажный |  | № | |  | |
| 50 |  |  | ый | | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  |  | | 2км. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  |  |  | Ком | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. |  |  | | К | |  | |
|  |  |  | Переход с одного | пле | | Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | **Уметь:** Передвигаться на | Текущий | | У | |  | |
| 51 |  |  | хода на другой | ксн | | Прохождение дистанции 2 км Переход с одного хода на | лыжах | № | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  |  | ый | | другой. |  |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  | Ком | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | **Уметь:** Передвигаться на | **Зачет.** | | К | |  | |
|  |  |  |  | пле | | Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. | лыжах и спускаться с гор | Техника | | У | |  | |
| 52 |  |  | Одновременный | ксн | | Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. | в низкой стойке | одновременн | | № | |  | |
|  |  |  | одношажный ход | ый | | Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | ого | | 3 | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  | одношажног | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  | о хода | |  | |  | |
|  |  |  |  | Ком | |  |  | **Зачет.** | |  | |  | |
|  |  |  |  | пле | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. |  | К | |  | |
|  |  |  |  | **Уметь:** Передвигаться на | Одновремен | |  | |
|  |  |  | Одновременный | ксн | | Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. | У | |  | |
|  |  |  | лыжах и спускаться с гор | ный | |  | |
| 53 |  |  | бесшажный ход | ый | | Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в | № | |  | |
|  |  | в низкой стойке | бесшажный | |  | |
|  |  |  |  |  | | право влево. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | 3 | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | ход | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  |  | Ком | | Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К | |  | |
| 54 |  |  | Преодоление контр | пле | |  | | У | |  | |
|  |  | спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со | лыжах и спускаться с гор |  | |  | |
|  |  |  | уклонов | ксн | |  | | № | |  | |
|  |  |  | сменой ходов. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | в низкой стойке |  | |  | |
|  |  |  |  | ый | |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  | Попеременный | Ком | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К | |  | |
|  |  |  | пле | | Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». |  | | У | |  | |
|  |  |  | четырехшажный | лыжах и спускаться с гор | Текущий | |  | |
|  |  |  | ксн | | Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. | № | |  | |
|  |  |  | ход | в низкой стойке |  | |  | |
| 55 |  |  | ый | | Прохождение дистанции 3км в среднем темпе. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К | |  | |
|  |  |  | Прохождение |  | | торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение |  | | У | |  | |
|  |  |  |  | | лыжах и спускаться с гор |  | |  | |
| 56 |  |  | дистанции 2 -3 км. |  | | дистанции 2 -2,5км с совершенствованием пройденных |  | | № | |  | |
|  |  |  | | в низкой стойке |  | |  | |
|  |  |  |  |  | | ходов. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  | |  | |
|  |  |  | Попеременный | Ком | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | **Уметь:** Передвигаться на | **Зачет.** | |  | |  | |
|  |  |  | четырехшажный | пле | | Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения | лыжах и спускаться с гор | Техника | |  | |  | |
| 57 |  |  | ход | ксн | | «плугом» со склона 45°. Прохождение дистанции 2 -2,5км. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | в низкой стойке | торможения | | К | |  | |
|  |  |  |  | ый | |  |  | «плугом» | | У | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | | № | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  | Ком | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К | |  | |
|  |  |  | Преодоление контр | пле | | Попеременный четырехшажный ход. Прохождение поворотов |  | | У | |  | |
|  |  |  | лыжах и спускаться с гор |  | |  | |
| 58 |  |  | уклонов | ксн | | с палками и без них. Прохождение дистанции 3км с |  | | № | |  | |
|  |  | в низкой стойке |  | |  | |
|  |  |  |  | ый | | совершенствованием лыжных ходов. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  | Ком | |  | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К | |  | |
| 59 |  |  |  | пле | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и |  | | У | |  | |
|  |  | Спуски и подъемы | лыжах и спускаться с гор | Спуски | |  | |
|  |  |  | ксн | | подъемы. Прохождение 4км. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | № | |  | |
|  |  |  |  | в низкой стойке |  | |  | |
|  |  |  |  | ый | |  |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  | Прохождение | Ком | |  | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К | |  | |
| 60 |  |  | пле | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. |  | | У | |  | |
|  |  | дистанции 5км. в | лыжах и спускаться с гор | Текущий | |  | |
|  |  |  | ксн | | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | № | |  | |
|  |  |  | медленном темпе | в низкой стойке |  | |  | |
|  |  |  | ый | |  |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  | Прохождение | Ком | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К | |  | |
|  |  |  | пле | | Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». |  | | У | |  | |
|  |  |  | дистанции 2 -3 км. | лыжах и спускаться с гор |  | |  | |
| 61 |  |  | ксн | | Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции |  | | № | |  | |
|  |  | в среднем темпе | в низкой стойке |  | |  | |
|  |  |  | ый | | 3км. в среднем темпе. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  | Ком | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. |  |  | |  | |  | |
| 62 |  |  | Прохождение | пле | | **Уметь:** Передвигаться на | Прохождени | | К | |  | |
|  |  | Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». |  | |
|  |  |  | дистанции 2 -3 км. | ксн | | лыжах и спускаться с гор | е дистанции | | У | |  | |
|  |  |  | Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции |  | |
|  |  |  | в среднем темпе | ый | | в низкой стойке | 2-3км | | № | |  | |
|  |  |  | 3км. в среднем темпе. |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  | Ком | | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К | |  | |
|  |  |  |  | пле | | подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса | лыжах |  | |  | |
|  |  |  | Одновременный |  | | У | |  | |
| 63 |  |  | ксн | | ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. |  | Текущий | |  | |
|  |  | двухшажный ход |  | № | |  | |
|  |  |  | ый | | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  |  | | 2 км. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | Попеременный | Ком | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К | |  | |
| 64 |  |  | пле | | Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». |  | | У | |  | |
|  |  | четырехшажный | лыжах и спускаться с гор |  | |  | |
|  |  |  | ксн | | Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. |  | | № | |  | |
|  |  |  | ход | в низкой стойке |  | |  | |
|  |  |  | ый | | Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  | Прохождение | Ком | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К | |  | |
| 65 |  |  | дистанции 5км. в | пле | | лыжах и спускаться с гор | Текущий | | У | |  | |
|  |  | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | |
|  |  |  | медленном темпе | ксн | | в низкой стойке |  | | № | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  | | ый |  |  |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  | | Ком |  | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К | |  | |
| 66 |  |  |  | | пле | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и |  | | У | |  | |
|  |  | Спуски и подъемы | | лыжах и спускаться с гор |  | |  | |
|  |  |  | ксн | подъемы. Прохождение 4км. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | | № | |  | |
|  |  |  |  | | в низкой стойке |  | |  | |
|  |  |  |  | | ый |  |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  | | Ком | Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при | **Уметь:** Передвигаться на |  | | К | |  | |
| 67 |  |  | Преодоление контр | | пле |  | | У | |  | |
|  |  | спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со | лыжах и спускаться с гор |  | |  | |
|  |  |  | уклонов | | ксн |  | | № | |  | |
|  |  |  | сменой ходов. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | в низкой стойке |  | |  | |
|  |  |  |  | | ый |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  | | Ком |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  |  | | пле | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. |  | **Итоговый** | |  | |  | |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  | |
| 68 |  |  |  | | ксн | **Уметь:** Передвигаться на | **контроль.** | | К | |  | |
|  |  | Прохождение | | Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции |  | |
|  |  |  | ый | лыжах и спускаться с гор | Прохождени | | У | |  | |
|  |  |  | дистанции 5км. | | 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной |  | |
|  |  |  |  | в низкой стойке | е дистанции | | № | |  | |
|  |  |  |  | |  | подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | |
|  |  |  |  | |  |  | 5км | | 3 | |  | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  |  | |  | **Спортивные игры** – **10 часов** |  |  | |  | |  | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  |  | | Ком | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в | **Уметь** играть в волейбол | Текущий | | К | |  | |
|  |  |  | Нижняя прямая | | пле | прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | по правилам, применять в |  | | У | |  | |
| 69 |  |  | подача | | ксн | Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | игре технические приемы |  | | № | |  | |
|  |  |  |  | | ый |  |  |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  | | Ком |  | **Уметь** играть в волейбол | Текущий | | К | |  | |
|  |  |  |  | | пле | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в | по правилам, применять в |  | | У | |  | |
|  |  |  | Передача мяча | | ксн | прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | игре технические приемы |  | | № | |  | |
|  |  |  | сверху | | ый | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие |  |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  | |  | координационных способностей |  |  | |  | |  | |
| 70 |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | Передача мяча | | Ком | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в | **Уметь** играть в волейбол |  | | К | |  | |
|  |  |  | пле | прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через | по правилам, применять в |  | | У | |  | |
|  |  |  | сверху двумя | |  | |  | |
| 71 |  |  | ксн | сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие | игре технические приемы |  | | № | |  | |
|  |  | руками через сетку. | |  | |  | |
|  |  |  | ый | координационных способностей |  |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |
|  |  |  |  | | Ком | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, | **Уметь** играть в волейбол | Текущий | | К | |  | |
|  |  |  | Нижняя прямая | | пле | стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, | по правилам, применять в |  | | У | |  | |
|  |  |  | подача | | ксн | отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная | игре технические приемы |  | | № | |  | |
| 72 |  |  |  | | ый | игра. Развитие координационных способностей |  |  | | 3 | |  | |
|  |  |  |  | Ком | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, | **Уметь** играть в волейбол | Текущий | К | | |  | |
|  |  |  | Прием мяча снизу | пле | | стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, | по правилам, применять в |  | У | | |  | |
| 73 |  |  | ксн | | отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная | игре технические приемы |  | № | | |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | ый | | игра. Развитие координационных способностей |  |  | 3 | | |  | |
|  |  |  |  | Ком | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в | **Уметь** играть в волейбол | Текущий | К | | |  | |
| 74 |  |  | Нижняя прямая | пле | | прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | по правилам, применять в |  | У | | |  | |
|  |  |  | подача | ксн | | Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | игре технические приемы |  | № | | |  | |
|  |  |  |  | ый | |  |  |  | 3 | | |  | |
|  |  |  |  | Ком | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в | **Уметь** играть в волейбол | Оценка | К | | |  | |
|  |  |  |  | пле | | прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | по правилам, применять в | техники | У | | |  | |
|  |  |  |  | ксн | | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие | игре технические приемы | выполнения | № | | |  | |
| 75 |  |  | Передача мяча | ый | | координационных способностей |  | передачи | 3 | | |  | |
|  |  |  |  | |  |  | мяча сверху |  | | |  | |
|  |  |  | сверху |  | |  |  |  | | |  | |
|  |  |  |  | |  |  | двумя |  | | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  | руками в |  | | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  | прыжке в |  | | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  | парах |  | | |  | |
|  |  |  | Передача мяча | Ком | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в | **Уметь** играть в волейбол | Текущий | К | | |  | |
|  |  |  | пле | | прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через | по правилам, применять в |  | У | | |  | |
|  |  |  | сверху двумя |  |  | |
| 76 |  |  | ксн | | сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие | игре технические приемы |  | № | | |  | |
|  |  | руками через сетку. |  |  | |
|  |  |  | ый | | координационных способностей |  |  | 3 | | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | Ком | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, | **Уметь** играть в волейбол | **Промежуто** | К | | |  | |
|  |  |  |  | пле | | стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, | по правилам, применять в | **чный** | У | | |  | |
| 77 |  |  |  | ксн | | отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная | игре технические приемы | **контроль:** | № | | |  | |
|  |  |  | Прием мяча снизу | ый | | игра. Развитие координационных способностей |  | **подтягиван** | 3 | | |  | |
|  |  |  |  | |  |  | **ие на** |  | | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  | **низкой** |  | | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  | **перекладин** |  | | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  | **е -18-15-6** |  | | |  | |
|  |  |  |  | Ком | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, | **Уметь** играть в волейбол | **Итоговый** |  | | |  | |
| 78 |  |  |  | пле | | стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, | по правилам, применять в | **контроль.** | К | | |  | |
|  |  |  | Учебная игра | ксн | | отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная | игре технические приемы |  | У | | |  | |
|  |  |  |  | ый | | игра. Развитие координационных способностей |  |  | № | | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | 3 | | |  | |

**Календарно-тематическое планирование на 4 четверть**

**Общее количество учебных часов на IV четверть - 24 часа**

**Знать:**

**Легкая атлетика** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.Правила проведениясоревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

**Волейбол:** Терминология волейбола.Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевыхкачеств.

**Правила игры.** Техника безопасности при занятиях баскетболом.Организация и проведение соревнований.Самоконтроль и дозирование нагрузки призанятиях баскетболом.

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленностьшкольников

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дата | | |  | *Тип урока* |  |  |  | | |  |  | |
|  | проведен | | |  |  | Требования к уровню | Контроль | | |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *Номерурока* |  | ия | | Тема урока | Элементы содержания | подготовленности | двигательных | | |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
| *Попла* | | *Фак-* |  |  | обучающихся | действий | | |  |  | |
|  |  |  |  | | |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |
|  |  |  |  |  |  | **Легкая атлетика** – **10 часа** |  |  | | |  |  | |
|  |  |  |  |  | Вв | Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. | **Уметь** пробегать с | Текущий | | | К |  | |
| 79 |  |  |  | Прыжки в высоту | од | Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование | максимальной скоростью |  | | | У |  | |
|  |  |  |  | способом | ны | нагрузки при занятиях бегом. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | 100 м с низкого старта, |  | | | № |  | |
|  |  |  |  | «перешагивания» | й |  | прыгать в высоту с 9-11 |  | | | 4 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | шагов разбега |  | | |  |  | |
|  |  |  |  |  | Ко | Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег. | **Уметь** пробегать с | Текущий | | | К |  | |
|  |  |  |  |  | мп | Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование | максимальной скоростью |  | | | У |  | |
|  |  |  |  |  | ле | нагрузки при занятиях бегом. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | 100 м с низкого старта, |  | | | № |  | |
| 80 |  |  |  |  | кс |  | прыгать в высоту 9-11 |  | | | 4 |  | |
|  |  |  |  |  | ны |  | шагов разбега |  | | |  |  | |
|  |  |  |  |  | й |  |  |  | | |  |  | |
|  |  |  |  |  | Ко | Бег по дистанции 70–90 м. Прыжок в высоту с 11–13 | **Уметь** пробегать с |  | | |  |  | |
|  |  |  |  |  | мп | шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- | максимальной скоростью | Текущий | | | К |  | |
|  |  |  |  |  | ле | силовых качеств. Прикладное значение | 100 м с низкого старта, |  | | | У |  | |
| 81 |  |  |  |  | кс | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | прыгать в высоту с 9-11 |  | | | № |  | |
|  |  |  | |  | ны |  | шагов разбега |  | | | 4 | |
|  |  |  | |  | й |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на | **Уметь** метать гранату на | **Зачет.** | | | К | |
|  |  |  | |  | мп | дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | дальность | Метание | | | У | |
| 82 |  |  | |  | ле |  |  | гранаты 500гр. | | | № | |
|  |  |  | | Метание гранаты | кс |  |  | Девушки: «5» – | | | 4 | |
|  |  |  | |  | ны |  |  | 23; «4» – 18; | | |  | |
|  |  |  | |  | й |  |  | «3» – 12 | | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  |  | **Спортивные игры** - **7 часов** |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | **Уметь** выполнять в игре |  | | | К | |
|  |  |  | |  | мп | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя | или игровой ситуации |  | | | У | |
|  |  |  | | Прямой | ле | руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. | тактико-технические |  | | | № | |
|  |  |  | | нападающий удар | кс | Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. | действия |  | | | 4 | |
| 83 |  |  | | через сетку | ны | Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | й | Развитие координационных способностей Инструктаж |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  |  | по ТБ |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | **Уметь** выполнять в игре | Текущий | | | К | |
|  |  |  | |  | мп | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя | или игровой ситуации |  | | | У | |
|  |  |  | | Групповое | ле | руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. | тактико-технические |  | | | № | |
| 84 |  |  | | блокирование | кс | Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. | действия |  | | | 4 | |
|  |  |  | |  | ны | Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | й | Развитие координационных способностей |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | **Уметь** выполнять в игре | Оценка | | |  | |
|  |  |  | |  | мп | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя | или игровой ситуации | техники | | |  | |
|  |  |  | | Верхняя прямая | ле | руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. | тактико-технические | выполнения | | | К | |
|  |  |  | | подача | кс | Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. | действия | нападающего | | | У | |
| 85 |  |  | |  | ны | Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. |  | удара | | | № | |
|  |  |  | |  | й | Развитие координационных способностей |  |  | | | 4 | |
|  |  |  | |  | Ко | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | **Уметь** выполнять в игре | Текущий | | | К | |
|  |  |  | |  | мп | Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя | или игровой ситуации |  | | | У | |
|  |  |  | | Учебная игра | ле | руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. | тактико-технические |  | | | № | |
|  |  |  | |  | кс | Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и | действия |  | | | 4 | |
| 86 |  |  | |  | ны | страховка блока. Верхняя прямая подача и прием |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | й | подачи. Учебная игра. Развитие координационных |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  | способностей |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: | **Уметь** выполнять тактико- | Текущий | | К | |  | |
|  |  |  | |  | мп | прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая | технические действия в |  | | У | |  | |
| 87 |  |  | | Учебно – | ле | подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар | игре |  | | № | |  | |
|  |  |  | | тренировочная игра | кс | из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, |  |  | | 4 | |  | |
|  |  |  | |  | ны | страховка блокирующих. Позиционное нападение со |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | й | сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  | способностей |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: | **Уметь** выполнять тактико- | Оценка | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая | технические действия в | техники | |  | |  | |
|  |  |  | | Учебно – | мп | подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар | игре | выполнения | | К | |  | |
| 88 |  |  | | ле | из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, |  | нападающего | | У | |  | |
|  |  | | тренировочная игра |  |  | |
|  |  |  | | кс |  |  | удара | | № | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  | |
|  |  |  | |  | ны |  |  |  | | 4 | |  | |
|  |  |  | |  | й |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  | **Легкая атлетика** - **14 часов** |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции |  |  | | К | |  | |
|  |  |  | | Эстафетный бег | мп | 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие |  |  | | У | |  | |
| 89 |  |  | |  | ле | скоростно-силовых качеств. Прикладное значение |  |  | | № | |  | |
|  |  |  | |  | кс | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | | 4 | |  | |
|  |  |  | |  | ны |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | й |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый |  | **Зачет.** | |  | |  | |
|  |  |  | |  | мп | разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. |  | Бег 30 метров. | |  | |  | |
|  |  |  | | Бег 30 метров | ле | Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- |  | «5» – 4.8; «4» – | | «К | |  | |
| 90 |  |  | |  | кс | силовых качеств. Прикладное значение |  | 5.3; | | У | |  | |
|  |  |  | |  | ны | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  | – 6.1 | | № | |  | |
|  |  |  | |  | й |  |  |  | | 4 | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. | **Уметь** пробегать с | **Зачет.** Бег100 | | К | |  | |
|  |  |  | |  | мп | Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- | максимальной скоростью | метров. | | У | |  | |
|  |  |  | | Бег на результат | ле | силовых качеств. Прикладное значение | 100 м с низкого старта, | Девушки: «5» | | № | |  | |
| 91 |  |  | | 100 метров | кс | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | прыгать в высоту с 11–13 | – 16,0; «4» – | | 4 | |  | |
|  |  |  | |  | ны |  | шагов разбега | 16,5; «3» – 17.0 | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | й |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  |  | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных |  |  | КУ | | |  | |
|  |  |  | | Соревнования по |  | препятствий. Специальные беговые упражнения. |  |  | № | | |  | |
|  |  |  | | легкой атлетике. |  | Развитие выносливости, развитие скоростных |  |  | 4 | | |  | |
| 92 |  |  | | Тест на знание |  | способностей. Соревнования по легкой атлетике, |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | | теории. |  | рекорды. Тест на знание теории. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных | **Уметь** пробегать в | Текущий | К | | |  | |
|  |  |  | | Бег по | мп | препятствий. Специальные беговые упражнения. | равномерном темпе 20 |  | У | | |  | |
| 93 |  |  | | пересеченной | ле | Развитие выносливости. Соревнования по легкой | минут, кросс по |  | № | | |  | |
|  |  |  | | местности | кс | атлетике, рекорды. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | пересеченной местности |  | 4 | | |  | |
|  |  |  | |  | ны |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | й |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый | **Уметь** пробегать | Текущий | К | | |  | |
| 94 |  |  | |  | мп | разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. | дистанцию с максимальной |  | У | | |  | |
|  |  |  | | Бег 30 метров | ле | Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- | скоростью |  | № | | |  | |
|  |  |  | |  | кс | силовых качеств. Прикладное значение |  |  | 4 | | |  | |
|  |  |  | |  | ны | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | й |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции |  | Текущий | К | | |  | |
| 95 |  |  | | Эстафетный бег | мп | 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие |  |  | У | | |  | |
|  |  |  | |  | ле | скоростно-силовых качеств. Прикладное значение |  |  | № | | |  | |
|  |  |  | |  | кс | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  | 4 | | |  | |
|  |  |  | |  | ны |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | й |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных | **Уметь** пробегать в |  | К | | |  | |
|  |  |  | | Бег по | мп | препятствий. Специальные беговые упражнения. | равномерном темпе 20 |  | У | | |  | |
| 96 |  |  | | пересеченной | ле | Развитие выносливости. Соревнования по легкой | минут, кросс по |  | № | | |  | |
|  |  |  | | местности | кс | атлетике, рекорды. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | пересеченной местности |  | 4 | | |  | |
|  |  |  | |  | ны |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | й |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. | **Уметь** пробегать с | **Зачет.** Бег100 | К | | |  | |
|  |  |  | |  | мп | Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- | максимальной скоростью | метров. | У | | |  | |
|  |  |  | | Бег на результат | ле | силовых качеств. Прикладное значение | 100 м с низкого старта, | Девушки: «5» | № | | |  | |
| 97 |  |  | | 100 метров | кс | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | прыгать в высоту с 11–13 | – 16,0; «4» – | 4 | | |  | |
|  |  |  | |  | ны |  | шагов разбега | 16,5; «3» – 17.0 |  | | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | й |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  |  | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый | **Уметь** пробегать | Текущий | К | | |  | |
|  |  |  | |  |  | разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. | дистанцию с максимальной |  | У | | |  | |
|  |  |  | | Бег 30 метров |  | Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- | скоростью |  | № | | |  | |
| 98 |  |  | |  |  | силовых качеств. Прикладное значение |  |  | 4 | | |  | |
|  |  |  | |  |  | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных |  | Текущий | К | | |  | |
|  |  |  | | Соревнования по | мп | препятствий. Специальные беговые упражнения. |  |  | У | | |  | |
| 99 |  |  | | легкой атлетике. | ле | Развитие выносливости, развитие скоростных |  |  | № | | |  | |
|  |  |  | | Тест на знание | кс | способностей. Соревнования по легкой атлетике, |  |  | 4 | | |  | |
|  |  |  | | теории. | ны | рекорды. Тест на знание теории. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | й |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. | **Уметь** пробегать с | **Зачет.** Бег100 | К | | |  | |
|  |  |  | |  | мп | Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- | максимальной скоростью | метров. | У | | |  | |
|  |  |  | | Бег на результат | ле | силовых качеств. Прикладное значение | 100 м с низкого старта, | Девушки: «5» | № | | |  | |
| 10 |  |  | | 100 метров | кс | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | прыгать в высоту с 11–13 | – 16,0; «4» – | 4 | | |  | |
| 0 |  |  | |  | ны |  | шагов разбега | 16,5; «3» – 17.0 |  | | |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | й |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных | **Уметь** пробегать в |  | К | | |  | |
| 10 |  |  | | Бег по | мп | препятствий. Специальные беговые упражнения. | равномерном темпе 20 |  | У | | |  | |
| 1 |  |  | | пересеченной | ле | Развитие выносливости. Соревнования по легкой | минут, кросс по |  | № | | |  | |
|  |  |  | | местности | кс | атлетике, рекорды. Подготовка к выполнению тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. | пересеченной местности |  | 4 | | |  | |
|  |  |  | |  | ны |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | й |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  | |  | Ко | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции | **Уметь** пробегать | **Итоговый** | К | | |  | |
|  |  |  | | Эстафетный бег | мп | 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие | дистанцию | **контроль.** | У | | |  | |
| 10 |  |  | |  | ле | скоростно-силовых качеств. Прикладное значение |  |  | № | | |  | |
| 2 |  |  | |  | кс | легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению тестов и нормативов ГТО. |  |  | 4 | | |  | |