

# ГБОУ «СОШ№26 с.п.ЗЯЗИКОВ-ЮРТ»

**Рассмотрено:**

на заседании МО

/  / Хамхоева М.А.

« 30 » 08 2021г.

**Согласовано:**

зам.директора по УР

/  / Мамилов Х.Х.

« 30 » 08 2021г.

**Утверждаю:**

директор школы

/  / Мержоева М.М.

« 31 » 08 2021г.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5,10,11 КЛАССОВ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

**УЧИТЕЛЬ : ХАМХОЕВА МАККА АХМЕТОВНА**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе по физической культуре**  
**для учащихся 5,10,11 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–9 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

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

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1. Естественные основы.**

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7–8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7–8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7–8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

### **1.4. Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7–8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***Волейбол***

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### ***Баскетбол***

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8. Кроссовая подготовка.**

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **2. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18

К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

**Задачи** физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

## Календарно-тематический план для 5 класса.

№	РАЗДЕЛ И ТЕМА УРОКА	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
1	<u>Л./А.</u> Т. Б. на уроках физкультуры. Мифы о зарождении Олимпийских игр. <b>Техника высокого старта.</b>	1		Прыжки в длину с места 3x5.
2-3	<u>Л./А.</u> Основные показатели физического развития. <b>Техника бега на короткие дистанции.</b>	2		Прыжки в длину с места
4-5	<u>Л./А.</u> Формирование правильной осанки. <b>Контроль техники бега на короткую дистанцию 30 м.</b>	2		Прыжки в длину с места
6-7	<u>Л./А.</u> Режим дня. <b>Техника бега на длинные дистанции.</b>	2		Челночный бег 3x10, 2 раза.
8-9	<u>Л./А.</u> Утренняя гимнастика. <b>Контроль техники и тактики шестиминутного бега. Захватить противника.</b>	2		Челночный бег 3x10, 2 раза.
10-11	<u>Л./А.</u> Закаливание. <b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</b>	2		Отжимание 3x15
12	<u>Л./А.</u> Физкультминутки и физкультпаузы. <b>Контроль техники прыжка в длину с разбега.</b>	1		Отжимание 3x15.
13-14	<u>Кросс.</u> Выбор места для занятий физическими упражнениями. <b>Контроль техники и тактики кроссового бега 500м.</b>	2		Отжимание от пола 3x10.
15	<u>Кросс.</u> Одежда и обувь для занятий физическими упражнениями. <b>Кроссовый бег 800м.</b>	1		Приседание с выпрыгиванием 3x12.
16	<u>Кросс.</u> Составление комплексов упражнений. <b>Контроль техники и тактики кроссового бега 1000м.</b>	1		Приседание с выпрыгиванием 3x12.
17	<u>Кросс.</u> Графические изображения. <b>Кроссовый бег 1200м.</b>	1		Приседание с выпрыгиванием 3x12.

18-19	<u>Кросс.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. <b>Кроссовый бег 1300м.</b>	2		Прыжки на скакалке 3x25.
20	<u>Кросс.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Контроль техники и тактики кроссового бега 1500м.	1		Прыжки на скакалке 3x25.
21	<u>Гимнастика.</u> Развитие гибкости. <b>Техника лазания по канату.</b>	1		Прыжки на скакалке 3x25.
22-23	<u>Гимнастика.</u> Развитие координации движений. Контроль техники лазания по канату.	2		Отжимание 3x15.
24-25	<u>Футбол.</u> Т. Б. на занятиях по футболу. История возникновения и развития. <b>Удары по мячу.</b>	2		Отжимание 3x15.
26-27	<u>Футбол.</u> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. <b>Контрольное тестирование по ОФП.</b>	2		Отжимание от пола 3x10.
28	<u>Футбол.</u> <b>Техника ведения мяча.</b>	1		Махи руками к ногам, лёжа на спине .
29-30	<u>Баскетбол.</u> Т. Б. на занятиях по баскетболу. История возникновения и развития. <b>Упражнения без мяча.</b>	2		Махи руками к ногам, лёжа на спине .
31	<u>Баскетбол.</u> <b>Ловля и передача мяча разными способами.</b>	1		Махи руками к ногам, лёжа на спине .
32-33	<u>Баскетбол.</u> <b>Ведение мяча разными способами.</b> Контрольное тестирование по ОФП.	2		Отжимание с хлопками .
34	<u>Баскетбол.</u> <b>Бросок мяча по кольцу разными способами.</b>	1		Отжимание с хлопками .
35	<u>Баскетбол.</u> Броски мяча по кольцу. Контрольные тесты по баскетболу. <b>Учебная игра.</b>	1		Отжимание с хлопками .

36-37	<u>Баскетбол.</u> <b>Совершенствование технических приёмов в баскетболе.</b>	2		Приседание с выпрыгиванием .
38-39	<u>Гимнастика.</u> Т. Б. на занятиях по гимнастике. Дыхательная гимнастика. <b>Кувырок вперёд.</b>	2		Приседание с выпрыгиванием .
40	<u>Гимнастика.</u> Контроль «Кувырок вперёд». Кувырок назад. <i>Сильные ноги.</i>	1		Приседание с выпрыгиванием
41-42	<u>Гимнастика.</u> Контроль выполнения кувырка назад. <b>Стойка на лопатках.</b>	2		Махи руками к ногам, лёжа на спине
43	<u>Гимнастика.</u> <b>Контроль выполнения стойки на лопатках.</b> Шпагаты.	1		Махи руками к ногам, лёжа на спине
44	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. <b>Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</b>	1		Махи руками к ногам, лёжа на спине
45	<u>Гимнастика.</u> <b>Гимнастика для глаз.</b>	1		Отжимание с хлопками
46-47	<u>Л./А.</u> <b>Техника прыжка в высоту с разбега.</b>	2		Отжимание с хлопками
48	<u>Л./А.</u> <b>Контроль техники прыжка в высоту с разбега.</b>	1		Отжимание с хлопками
49-50	<u>Гимнастика.</u> Ритмическая гимнастика. <b>Опорный прыжок.</b>	2		Прыжки в длину с места
51	<u>Гимнастика.</u> <b>Контроль техники опорного прыжка.</b> <i>Перетягивание.</i>	1		Прыжки в длину с места
52-53	<u>Гимнастика.</u> <b>Упражнения на бревне (скамейке).</b> <i>Колодец.</i>	2		Прыжки в длину с места

54	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники упражнений на бревне. <b>Прыжок лягушки.</b>	1		Встречные махи, лёжа на спине
55-56	<u>Гимнастика.</u> <b>Совершенствование техники выполнения кувырков.</b> <i>Закрытые глаза.</i>	2		Встречные махи, лёжа на спине .
57	<u>Гимнастика.</u> <b>Контроль техники выполнения кувырков.</b> <i>Прыжок лягушки.</i>	1		Встречные махи, лёжа на спине .
58-59	<u>Баскетбол.</u> <b>Совершенствование техники ловли и передач мяча разными способами.</b>	2		Отжимание с хлопками
60	<u>Баскетбол.</u> <b>Совершенствование техники бросков по кольцу.</b>	1		Отжимание с хлопками
61-62	<u>Баскетбол.</u> <b>Совершенствование техники ведения мяча.</b>	2		Отжимание с хлопками
63	<u>Баскетбол.</u> <b>Контрольное тестирование по баскетболу.</b>	1		Приседание 20
64-65	<u>Волейбол.</u> Т. Б. по волейболу. Прямая нижняя подача. <b>Правила волейбола.</b>	2		Приседание 20
66-67	<u>Волейбол.</u> <b>Приём и передача мяча снизу и сверху.</b> «Мяч через сетку».	2		Приседание 20.
68	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. <b>«Мяч через сетку».</b>	1		Отжимание
69-70	<u>Волейбол.</u> <b>Передачи мяча в тройках.</b> Учебная игра.	2		Отжимание
71-72	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в зону соперника. <b>Учебная игра.</b>	2		Отжимание
73	<u>Волейбол.</u> <b>Технические приёмы в волейболе.</b> Контрольное тестирование по волейболу.	1		Встречные махи, лёжа на спине

74-75	<u>Волейбол.</u> <b>Тактические приёмы в волейболе.</b> Игра по правилам.	2		Встречные махи, лёжа на спине
76-77	<u>Волейбол.</u> Технические и тактические приёмы в волейболе. <b>Игра по правилам.</b>	2		Встречные махи, лёжа на спине .
78	<u>Волейбол.</u> Технические и тактические приёмы в волейболе. <b>Контрольное тестирование по волейболу.</b>	1		Прыжки на скакалке 20.
79-80	<u>Волейбол.</u> <b>Совершенствование технических и тактических приёмов.</b>	2		Прыжки на скакалке 20.
81-82	<u>Кросс.</u> <b>Кроссовый бег 1800 м.</b>	2		Отжимание с хлопками
83	<u>Кросс.</u> <b>Контроль техники и тактики кроссового бега 2000 м.</b>	1		Отжимание с хлопками
84-85	<u>Кросс.</u> <b>Кроссовый бег 2300 м.</b> <i>Подлог шапки.</i>	2		Отжимание с хлопками
86	<u>Кросс.</u> <b>Контроль техники и тактики кроссового бега 2000 м.</b> <i>Всадники.</i>	1		Встречные махи, лёжа на спине
87-88	<u>Кросс.</u> <b>Техника и тактика кроссового бега 2300 м.</b> <i>Подлог шапки.</i>	2		Встречные махи, лёжа на спине
89	<u>Кросс.</u> <b>Контроль техники и тактики кроссового бега 2300 м.</b> <i>Стрелок.</i>	1		Встречные махи, лёжа на спине
90	<u>Л./А.</u> Т. Б. на лёгкой атлетике. <b>Техника и тактика бега.</b>	1		Прыжки на скакалке
91	<u>Л./А.</u> <b>Контроль бега 30 м.</b>	1		Прыжки на скакалке
92	<u>Л./А.</u> <b>Совершенствование прыжка в длину с разбега.</b> <i>Всадники.</i>	1		Прыжки на скакалке 25.
93	<u>Л./А.</u> <b>Контроль прыжка в длину с разбега.</b>	1		Встречные махи, лёжа на спине

94	<u>Л./А.</u> <b>Совершенствование техники метания мяча. Метание камня.</b>	1		Встречные махи, лёжа на спине
96	<u>Л./А.</u> <b>Контроль техники метания малого мяча в цель. Метание камня.</b>	1		Встречные махи, лёжа на спине
97	<u>Л./А.</u> <b>Контроль метания мяча на дальность.</b>	1		Приседание .
98-99	<u>Футбол.</u> Совершенствование технических приёмов в футболе. <b>Правила футбола.</b>	2		Приседание с выпрыгиванием
100	<u>Футбол.</u> Контрольное тестирование по футболу. <b>Игра по правилам.</b>	1		Приседание с выпрыгиванием
101-102	<u>Футбол.</u> Совершенствование тактических приёмов в футболе. <b>Правила футбола.</b>	2		Приседание с выпрыгиванием
<b>Всего 102 часов</b>				

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

### Учебно-методический комплект.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2012г.

Физическая культура 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014. Автор: А. П. Матвеев.

Примерная рабочая программа по физической культуре. Авторы: старший методист УМК ФК и ОБЖ ГУ АРИПК Фёдоров А. П., заслуженный тренер РА, зав. кафедрой спортивных игр ИФК и дзюдо АГУ, профессор РАЕ Ашибоков М. Д.

Поурочные разработки по физической культуре 5 класс. Москва «Вако» 2016г.

Автор А. Ю. Патрикеев.

Рабочие программы. Физическая культура 1—11 классы. Волгоград. «Учитель» 2016г.

Автор А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова.

### Материально-техническое обеспечение.

- 1). Спортивный зал (12х24х8), раздевалки (мужская и женская), душевые (2 мужские, 2 женские), туалеты (мужская и женская).
- 2). Комната для хранения инвентаря и оборудования (3х6).
- 3). Кабинет учителя (3х4).
- 4). Спортивная площадка (50х200): баскетбольная площадка (1), волейбольная площадка (2), футбольная площадка (1), прыжковые ямы (3), сектор для толкания ядра (1), круговая беговая дорожка (200), прямая беговая дорожка (100), площадки игровые (4), полоса препятствий (1),
- 5). Мини футбольная площадка с искусственным покрытием (20х40).

### ИНВЕНТАРЬ.

Канат для лазания 50х6м. – 2 шт.

Стол теннисный – 2 комплекта.

Скамейка гимнастическая – 4 шт.

Маты гимнастические – 10 шт.

Мячи гимнастические большие – 4 шт.

Ракетки для настольного тенниса – 2 пар.

Сетки для настольного тенниса – 2 шт.

Шахматы – 4 комплектов.

Мяч набивной 1кг. – 2 шт.

Мяч набивной 2кг. – 2 шт.

Мяч набивной 3кг. – 2 шт.

Малый мяч для метания – 6 шт.17).

Штанга тренировочная – 1 шт.

Табло перекидное – 2 шт.

Брусья параллельные- 2 шт.

Бревно гимнастическое- 1 шт.

«Козёл» гимнастический- 2 шт.

«Конь» гимнастический- 2 шт.

Мостик подкидной -1 шт.

Секундомер -2 шт.

Свисток -2 шт.

Обруч гимнастический -4 шт.

Мяч баскетбольный - 12шт.

Мяч футбольный - 12шт.

Мяч волейбольный – 12 шт.

Перекладина переносная для швед.стенки

Палки гимнастические - 12 шт.

Перекладина гимнастическая – 1 компл.

# Календарно-тематическое планирование по физической культуре

для учащихся 10 классов (102ч., в неделю 3ч)

№	Название раздела/темы урока	Элементы минимума содержания образования	Дата проведения	Планируемые результаты освоения материала	Домашнее задание
1	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Инструктаж по технике безопасности. Травматологии на уроках и оказание первой доврачебной помощи. Понятие об утомлении и переутомлении.		Знать требования инструкций.	ОРУ А №1
<i>Легкая атлетика</i>					
2	Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Низкий старт.	Комплекс ОРУ. <u>Низкий старт 30м.</u> Стартовый разгон. Бег на дистанции 90м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.		Уметь показать стартовый разгон	ОРУ А№1
3	Бег на короткие дистанции. Бег 100м. Развитие скорости	<u>Бег на результат 100м.</u> Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		«5»-16.5; 16.0 сек. «4»-17.0; 16.5 сек. «3»-17.5; 17.0 сек.	ОРУ А№2
4	Прыжки в длину Эстафетный бег.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. <u>Челночный бег.</u> Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь показать технику прыжков в длину.	ОРУ Б№1
5	Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь прыгать в длину с места на лучший результат	ОРУ Б№1
6	Прыжки в длину. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми	<u>Прыжок в длину с разбега на результат.</u> Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях		«5»-380, 390 см. «4»-360, 370 см «3»-340, 350 см.	ОРУ Б№1

	упражнениями	прыжковыми упражнениями			
7	Метание, прыжки. Техника метания гранаты	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.		Уметь показать технику.	ОРУ Б№2
8	Метание мяча на дальность	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.		Уметь метать гранату.	ОРУ Б№3
9	Метание гранаты, развитие силы. Правила соревнований по метанию	<u>Метание гранаты на дальность.</u> ОРУ. Специальные упражнения метателя. Развитие скоростно-силовых качеств. Опрос по теории. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.		«5»-25, 26 м. «4»-20, 23 м «3»-16, 18 м.	ОРУ В№1
<b>Кроссовая подготовка</b>					
10	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий.	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Правила соревнований по кроссу. Биохимические основы кроссовой подготовки.		Уметь преодолевать препятствия	ОРУ А№4
11	Бег на длинные дистанции. Развитие силовой выносливости.	<u>Бег 1000м.</u> Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу.		Уметь пробежать 1000м	ОРУ А№4
12	Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег	<u>Бег 2000м.</u> Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу.		«5»-10.10, 10.00 «4»-11.00, 11.30 «3»-12.00, 12.30 мин.	ОРУ А№4
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>					
13	Бег на средние дистанции. Бег 500м на результат.	<u>Бег 500 м. на результат.</u> Развитие скоростно-силовой выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		Уметь бежать 500м	ОРУ А№5
14	Силовые упражнения. Развитие силы	<u>Отжимание на результат.</u> Развитие силовых способностей. Специальные силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Прыжки через скакалку.		Уметь отжиматься	ОРУ А№4
<b>Баскетбол (стрит-бол)</b>					
15	Баскетбол. Правила игры	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными		Уметь применять в игре тактические действия.	ОРУ А№3

		способами: в движении, в парах, тройках			
		Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.			
16	Технические упражнения. Ведение, броски, передача. Стойки, передвижения и остановки игрока.	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках.		Уметь применять в игре технические упражнения	ОРУ Б№4
17	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Стойка, передвижение и остановки игрока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции.		Уметь показать совершенствование тактических действий	ОРУ Б№4
18	Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов в баскетболе	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Чемпионаты по баскетболу. Учебная игра.		Уметь показать совершенствование сочетаний приемов в баскетболе	ОРУ А№4
19	Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием, передача мяча различными способами	Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Баскетбольная лига. Учебная игра.		Уметь совершенствовать в игре тактические действия.	ОРУ В№4
<b>Футбол, мини-футбол</b>					
20	Футбол, мини-футбол. Правила игры.	ОРУ в движении с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения.		Уметь выполнять ведение мяча в движении.	

		Варианты ведения мяча. Передвижение игрока			
		крестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Правила и тактика игры. Учебно-тренировочная игра.			РУ А№3
21-22	Специальные упражнения футболиста.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения футболиста. Варианты ведения мяча. Учебная игра с заданием.		Уметь выполнять варианты ведения	ОРУ А№4
23-24	Комбинация в футболе. Технические упражнения. Игровые задания	<u>Комбинация в футболе на оценку.</u> ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Учебная игра.		Уметь выполнять технические упражнения	ОРУ А№4
25-26	Тактические действия в игре. Игровые задания	<u>Ведения мяча ногой на оценку.</u> ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов - обводка четырех стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.		Уметь выполнять тактические действия	ОРУ А№3
27	Технические приемы. Специальные упражнения футболиста	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов - обводка четырех стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием		Уметь показать совершенствование технических действий.	ОРУ А№3
<b>Гимнастика, акробатика</b>					
28	Гимнастика, акробатика, инструктаж по ТБ	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.		Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	ОРУ Б№4
29	Висы прогнувшись, упоры. Основы гимнастики.	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. способностей.		Уметь выполнять комбинацию	ОРУ Б№4
30	Повороты в движении, основы ритмической гимнастики. Базовые шаги аэробики. Висы и упоры.	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей.		Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	ОРУ А№4

31	Подтягивание на низкой перекладине. Техника выполнения лазания по канату.	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.		Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	ОРУ А№4
32	Развитие координационных способностей. Опорные прыжки. Техника выполнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных движений.		Уметь выполнять комбинацию из 10 элементов.	ОРУ А№2
33	Комплекс акробатических упражнений. Гимнастические упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных движений.		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов.	ОРУ А№3
34	Комбинация из разученных элементов.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.		Уметь выполнять комбинацию	ОРУ А№4
35	Комплекс гимнастических упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.		Уметь показать совершенствование выполнения комбинации	ОРУ Б№4
36	Композиции ритмической гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.		Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	ОРУ А№4
37	Комплекс и комбинации из разученных элементов. Комплекс гимнастических упражнений.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. Мост и поворот в упор стоя на одно колено.		Уметь показать совершенствование выполнения комбинации	ОРУ А№2

**Волейбол**

38	Волейбол. Приемы, передвижения, верхняя передача. Техника стоек и передвижений игрока	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		Уметь применять в игре технические упражнения	ОРУ А№2
39	Верхняя передача двумя руками в парах, в тройках. Верхняя прямая передача	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча.		Уметь применять в игре тактические действия.	ОРУ В№4
40	Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая подача	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача.		Уметь применять в игре технические действия.	ОРУ В№3
41	Нижняя прямая подача и прием мяча. Технические приемы в волейболе	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача.		Уметь применять в игре тактические и технические приемы	ОРУ А№4
42	Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение со сменой мест.		Уметь применять в игре тактические и технические действия.	ОРУ А№2
43	Тактические действия в игре	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		Уметь показать совершенствование в игре тактических и технических действий.	ОРУ В№4

**Бадминтон**

44	Прием и передача	Правила игры. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя		Знать правила игры и технику	ОРУ А№2
	Техника упражнений	подача. Развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».		упражнений	
45	Тактические действия	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача. Тактика в игре. Развитие координационных способностей.		Уметь выполнять технические приемы.	ОРУ В№4
<b>Настольный теннис</b>					
46	Правила игры. Техника упражнений	Правила игры. Техника приема, подачи. Умение правильно держать ракетку. Специальные упражнения для настольного тенниса.		Знать правила игры	ОРУ А№2
47	Техника приема, подачи	Техника приема, подачи. Умение правильно держать ракетку. Специальные упражнения для настольного тенниса. Спортсмены тенниса.		Уметь выполнять технические приемы.	ОРУ В№4
48	Тактические действия. Учебная игра с заданием	Техника приема, подачи. Умение правильно держать ракетку. Специальные упражнения для настольного тенниса. Игра с заданием.		Уметь выполнять технические приемы.	ОРУ В№3
49-50	Технические приемы баскетболиста	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Техника безопасности.		Уметь совершенствовать технические приемы	ОРУ А№2
51-52	Технические упражнения баскетболиста	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.		Уметь совершенствовать технические упражнения	ОРУ В№4
53-54	Позиционное нападение. Тактические действия	Позиционное нападение со сменой мест в баскетболе. Развитие координационных способностей. Учебная игра с заданием.		Уметь выполнять тактические действия	ОРУ В№3
55-	Броски в кольцо.	Бросок мяча двумя руками то головы со		Уметь совершенствовать	ОРУ А№4

56-	Техника	средней дистанции. Позиционное нападение		технику бросков	
57		со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра.			
58- 59	Тактические действия в игре баскетбол	Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра.		Уметь выполнять тактические действия	ОРУ А№2
60- 61	Технические упражнения волейболиста	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках.  Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж.		Уметь показать технику упражнений	ОРУ В№4
62- 63	Технические сочетания приемов волейболиста	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча.		Уметь показать технику приемов	ОРУ А№2
64- 65	Техника верхней прямой подачи	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.		Уметь показать совершенствование подачи	ОРУ В№4
66- 67	Тактические действия волейболиста	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием.		Уметь применять в игре тактические действия	ОРУ В№3
68- 69	Тактические действия в тренировочной игре	Приемы и сочетания движений волейболиста. Специальные упражнения в волейболе. Развитие скоростно-силовых качеств волейболиста. Учебно-тренировочная игра с заданием.		Уметь совершенствовать тактические действия	ОРУ А№4
70- 71	Спортсмены – волейболисты	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-		Знать спортсменов-волейболистов	ОРУ А№2

		тренировочная игра с заданием			
72-73	Технические упражнения игрока	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения футболиста. Варианты ведения мяча. Позиционное нападение с изменением позиций.		Уметь применять технику упражнений	ОРУ В№4
74-75	Технические приемы и передвижения игрока	<u>Ведения мяча ногой на оценку.</u> ОРУ с мячом. Сочетание приемов - обводка четырех стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.		Уметь показать совершенствование ведения мяча ногой	ОРУ В№3
76-77-78	Комбинация футболиста	<u>Комбинация в футболе на оценку.</u> ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.		Уметь показать комбинацию	ОРУ А№4
79-80	Тактические действия футболиста	Комбинация в футболе на оценку. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.		Уметь показать совершенствование движений футболиста	ОРУ А№2
81-82	Биохимические основы прыжков	Развитие специальной выносливости. Прыжки на скакалке на выносливость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры.		Уметь показать совершенствование прыжков	ОРУ А№2
83-84	Биохимические основы силовых упражнений	<u>Отжимание на результат.</u> Развитие силовых способностей. Специальные силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Силовые упражнения.		Уметь показать совершенствование силовых упражнений	ОРУ В№4
85	Биохимические основы скоростных упражнений	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку на скорость. Спортивные и подвижные игры.		Уметь показать совершенствование скоростных упражнений	ОРУ В№3
86	Бег с преодолением препятствий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ.		Умение преодолевать препятствия	ОРУ А№4
87	Бег на средние дистанции	<u>Бег 1000м.</u> Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий.		Уметь показать совершенствование бега	ОРУ А№2
88	Бег на длинные дистанции	<u>Бег 2000м.</u> Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий.		Уметь показать совершенствование бега на	ОРУ В№4

		Правила соревнований по кроссу		длинные дистанции	
89	Бег на короткие дистанции	Комплекс ОРУ. <u>Низкий старт 30м.</u> Стартовый разгон. Бег на дистанции 90м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных и силовых качеств.		Совершенствование бега на короткие дистанции	ОРУ В№3
90	Эстафетный бег	<u>Бег на результат 100м.</u> Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.		Уметь показать эстафетный бег	ОРУ А№4
91	Биохимические основы бега	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. <u>Челночный бег.</u> Многоскоки.		Совершенствование техники бега	ОРУ А№2
92	Прыжки в длину с места и с разбега	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки.		Уметь показать технику прыжков	ОРУ В№4
93	Биохимические основы прыжков.	<u>Прыжок в длину с разбега на результат.</u> Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.		Совершенствование прыжков	ОРУ В№3
94	Метание гранаты на дальность	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.		Уметь выполнять технику метания	ОРУ А№1
95	Биохимические основы метания	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, мировые рекорды.		Уметь показать технику метания	ОРУ А№2
96	Правила соревнований по метанию.	<u>Метание гранаты на дальность.</u> ОРУ. Специальные упражнения метателя.		Совершенствование метания	ОРУ В№4
97	Ритмическая гимнастика, оздоровительное 2.и прикладное значение.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		Знать виды фитнеса	ОРУ А№4
98	Биохимические основы растяжки	Стретчинг, специальные упражнения на растяжку, развитие гибкости. Упражнения с		Уметь применять упражнения дома	ОРУ А№2

		внешним сопротивлением – с гантелями			
99	Аэробика. Биохимические основы.	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.		Уметь выполнять аэробные упражнения	ОРУ В№4
100	Биохимические основы шейпинга	<u>Тестирование.</u> Шейпинг, развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке.		Уметь применять силовые упражнения	ОРУ Б№2
101 102	Комбинация упражнений ритмики	Ритмическая, спортивная и художественная гимнастика. Развитие координационных способностей и специальных физических качеств.		Уметь выполнять комбинацию	ОРУ В№4

ИТОГО 102ч

# Календарно-тематическое планирование по физической культуре

для учащихся 11 классов (102ч., в неделю 3ч)

№	Название раздела/темы урока	Элементы минимума содержания образования	Дата проведения	Планируемые результаты освоения материала	Домашнее задание
1	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Инструктаж по технике безопасности. Травматологии на уроках и оказание первой доврачебной помощи. Понятие об утомлении и переутомлении.		Знать требования инструкций.	ОРУ А №1
<b>Легкая атлетика</b>					
2	Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Низкий старт.	Комплекс ОРУ. <u>Низкий старт 30м.</u> Стартовый разгон. Бег на дистанции 90м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.		Уметь показать стартовый разгон	ОРУ А №1
3	Бег на короткие дистанции. Бег 100м. Развитие скорости	<u>Бег на результат 100м.</u> Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		«5»-16.5; 16.0 сек. «4»-17.0; 16.5 сек. «3»-17.5; 17.0 сек.	ОРУ А №2
4	Прыжки в длину	Прыжок в длину способом «согнув		Уметь показать	ОРУ Б №1

	Эстафетный бег	«Бег» с 12		прыжков в длину.	
		15 беговых шагов. Отталкивание. <u>Челночный бег</u> . Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.		прыжков в длину.	
5	Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь прыгать в длину с места на лучший результат	ОРУ Б№1
6	Прыжки в длину. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	<u>Прыжок в длину с разбега на результат.</u> Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.		«5»-380, 390 см. «4»-360, 370 см «3»-340, 350 см.	ОРУ Б№1
7	Метание, прыжки. Техника метания гранаты	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.		Уметь показать технику.	ОРУ Б№2
8	Метание мяча на дальность	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике,		Уметь метать гранату.	ОРУ Б№3

		рекорды			
9	Метание гранаты, развитие силы. Правила соревнований по метанию	<u>Метание гранаты на дальность.</u> ОРУ. Специальные упражнения метателя. Развитие скоростно-силовых качеств. Опрос по теории. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.		«5»-25, 26 м. «4»-20, 23 м «3»-16, 18 м.	ОРУ В№1
<b>Кроссовая подготовка</b>					
10	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий.	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Правила соревнований по кроссу. Биохимические основы кроссовой подготовки.		Уметь преодолевать препятствия	ОРУ А№4
11	Бег на длинные дистанции. Развитие силовой выносливости.	<u>Бег 1000м.</u> Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу.		Уметь пробежать 1000м	ОРУ А№4
12	Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег	<u>Бег 2000м.</u> Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу.		«5»-10.10, 10.00 «4»-11.00, 11.30 «3»-12.00, 12.30 мин.	ОРУ А№4
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>					
13	Бег на средние	<u>Бег 500 м. на результат.</u> Развитие		Уметь бежать 500м	ОРУ А№5

	500м на результат.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.			
14	Силовые упражнения. Развитие силы	<u>Отжимание на результат.</u> Развитие силовых способностей. Специальные силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Прыжки через скакалку.		Уметь отжиматься	ОРУ А№4
<b>Баскетбол (стрит-бол)</b>					
15	Баскетбол.Правил а игры	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.		Уметь применять в игре тактические действия.	ОРУ А№3
16	Технические упражнения. Ведение, броски, передача. Стойки, передвижения и остановки игрока.	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках.		Уметь применять в игре технические упражнения	ОРУ Б№4
17	Ведение мяча с изменением	Стойка, передвижение и остановки игрока. Передача мяча		Уметь показать совершенствование	ОРУ Б№4

	направление и	различными способами в		тактическим действиям	
	высоты отскока.	движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции.			
18	Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов в баскетболе	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Чемпионаты по баскетболу. Учебная игра.		Уметь показать совершенствование сочетаний приемов в баскетболе	ОРУ А№4
19	Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием, передача мяча различными способами	Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Баскетбольная лига. Учебная игра.		Уметь совершенствовать в игре тактические действия.	ОРУ В№4
<b>Футбол, мини-футбол</b>					

20	Футбол, мини-футбол.  Правила игры.	ОРУ в движении с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения.  Варианты ведения мяча. Передвижение игрока крестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Правила и тактика игры. Учебно-тренировочная игра.		Уметь выполнять ведение мяча в движении.	РУ А№3
21 - 22	Специальные упражнения футболиста.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения футболиста. Варианты ведения мяча. Учебная игра с заданием.		Уметь выполнять варианты ведения	ОРУ А№4
23 - 24	Комбинация в футболе. Технические упражнения. Игровые задания	<u>Комбинация в футболе на оценку.</u> ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Учебная игра.		Уметь выполнять технические упражнения	ОРУ А№4
25 - 26	Тактические действия в игре. Игровые задания	<u>Ведения мяча ногой на оценку.</u> ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов - обводка четырех стоек, удар в ворота. Нападение быстрым		Уметь выполнять тактические действия	ОРУ А№3

27	Технические приемы. Специальные упражнения футболиста	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов - обводка четырех стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием		Уметь показать совершенствование технических действий.	ОРУ А№3
<b>Гимнастика, акробатика</b>					
28	Гимнастика, акробатика, инструктаж по ТБ	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.		Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	ОРУ Б№4
29	Висы прогнувшись, упоры. Основы гимнастики.	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. способностей.		Уметь выполнять комбинацию	ОРУ Б№4
30	Повороты в движении, основы ритмической гимнастики. Базовые шаги аэробики. Висы и упоры.	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей.		Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	ОРУ А№4

31	Подтягивание на низкой перекладине. Техника выполнения лазания по канату.	Предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.		Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	ОРУ А№1
32	Развитие координационных способностей. Опорные прыжки. Техника выполнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных движений.		Уметь выполнять комбинацию из 10 элементов.	ОРУ А№2
33	Комплекс акробатических упражнений. Гимнастические упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных движений.		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов.	ОРУ А№3
34	Комбинация из разученных элементов.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.		Уметь выполнять комбинацию	ОРУ А№4
35	Комплекс гимнастических упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом.		Уметь показать совершенствование выполнения	ОРУ Б№4

		Стоя на коленях, наклон назад.		комбинации	
		Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.			
36	Композиции ритмической гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.		Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	ОРУ А№4
37	Комплекс и комбинации из разученных элементов. Комплекс гимнастических упражнений.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. Мост и поворот в упор стоя на одно колено.		Уметь показать совершенствование выполнения комбинации	ОРУ А№2
<b>Волейбол</b>					
38	Волейбол. Приемы, передвижения, верхняя передача.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие		Уметь применять в игре технические упражнения	ОРУ А№2

	Техника стойки и передвижения игрока	Скоростные силовые качества			
	передвижений игрока	Инструктаж по ТБ.			
39	Верхняя передача двумя руками в парах, в тройках. Верхняя прямая передача	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча.		Уметь применять в игре тактические действия.	ОРУ В№4
40	Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая подача	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача.		Уметь применять в игре технические действия.	ОРУ В№3
41	Нижняя прямая подача и прием мяча. Технические приемы в волейболе	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача.		Уметь применять в игре тактические и технические приемы	ОРУ А№4
42	Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное		Уметь применять в игре тактические и технические действия.	ОРУ А№2

43	Тактические действия в игре	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		Уметь показать совершенствование в игре тактических и технических действий.	ОРУ В№4
----	-----------------------------	--	--	---	---------

### *Бадминтон*

44	Прием и передача. Техника упражнений	Правила игры. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».		Знать правила игры и технику упражнений	ОРУ А№2
45	Тактические действия	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача. Тактика в игре. Развитие координационных способностей.		Уметь выполнять технические приемы.	ОРУ В№4

### *Настольный теннис*

46	Правила игры. Техника упражнений	Правила игры. Техника приема, подачи. Умение правильно держать ракетку. Специальные		Знать правила игры	ОРУ А№2
----	----------------------------------	---	--	--------------------	---------

упражнения для настольного

тенниса.

47	Техника приема, подачи	Техника приема, подачи. Умение правильно держать ракетку. Специальные упражнения для настольного тенниса. Спортсмены тенниса.		Уметь выполнять технические приемы.	ОРУ В№4
48	Тактические действия. Учебная игра с заданием	Техника приема, подачи. Умение правильно держать ракетку. Специальные упражнения для настольного тенниса. Игра с заданием.		Уметь выполнять технические приемы.	ОРУ В№3
49 - 50	Технические приемы баскетболиста	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Техника безопасности.		Уметь совершенствовать технические приемы	ОРУ А№2
51 - 52	Технические упражнения баскетболиста	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.		Уметь совершенствовать технические упражнения	ОРУ В№4
53 -	Позиционное нападение.	Позиционное нападение со сменой мест в баскетболе.		Уметь выполнять тактические действия	

Б.4	Тактические	Развитие координационных			ОРУ В№2
	действия	способностей. Учебная игра с заданием.			
55 - 56 - 57	Броски в кольцо. Техника	Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра.		Уметь совершенствовать технику бросков	ОРУ А№4
58 - 59	Тактические действия в игре баскетбол	Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра.		Уметь выполнять тактические действия	ОРУ А№2
60 - 61	Технические упражнения волейболиста	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках.  Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж.		Уметь показать технику упражнений	ОРУ В№4
62 - 63	Технические сочетания приемов	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу		Уметь показать технику приемов	ОРУ А№2

	волейболиста	двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча.			
64 - 65	Техника верхней прямой подачи	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.		Уметь показать совершенствование подачи	ОРУ В№4
66 - 67	Тактические действия волейболиста	Прямой нападающий удар. Positionное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием.		Уметь применять в игре тактические действия	ОРУ В№3
68 - 69	Тактические действия в тренировочной игре	Приемы и сочетания движений волейболиста. Специальные упражнения в волейболе. Развитие скоростно-силовых качеств волейболиста. Учебно-тренировочная игра с заданием.		Уметь совершенствовать тактические действия	ОРУ А№4
70 - 71	Спортсмены – волейболисты	Прямой нападающий удар. Positionное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием.		Знать спортсменов-волейболистов	ОРУ А№2

72	Технические	ОРУ в движении. Специальные		Уметь применить	ОРУ В№4
- 73	упражнения игрока	беговые упражнения футболиста. Варианты ведения мяча. Позиционное нападение с изменением позиций.		технику упражнений	
74 - 75	Технические приемы и передвижения игрока	<u>Ведения мяча ногой на оценку.</u> ОРУ с мячом. Сочетание приемов - обводка четырех стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.		Уметь показать совершенствование ведения мяча ногой	ОРУ В№3
76 77 78	Комбинация футболиста	<u>Комбинация в футболе на оценку.</u> ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.		Уметь показать комбинацию	ОРУ А№4
79 80	Тактические действия футболиста	Комбинация в футболе на оценку. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.		Уметь показать совершенствование движений футболиста	ОРУ А№2
81 82	Биохимические основы прыжков	Развитие специальной выносливости. Прыжки на скакалке на выносливость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры.		Уметь показать совершенство ствование прыжков	ОРУ А№2
83	Биохимические	<u>Отжимание на результат.</u> Развитие		Уметь показать	ОРУ В№4

84	основы силовых упражнений	силовых способностей		совершенствование силовых упражнений	
	упражнений	Специальные силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Силовые упражнения.			
85	Биохимические основы скоростных упражнений	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку на скорость. Спортивные и подвижные игры.		Уметь показать совершенствование скоростных упражнений	ОРУ В№3
86	Бег с преодолением препятствий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ.		Умение преодолевать препятствия	ОРУ А№4
87	Бег на средние дистанции	<u>Бег 1000м.</u> Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий.		Уметь показать совершенствование бега	ОРУ А№2
88	Бег на длинные дистанции	<u>Бег 2000м.</u> Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу.		Уметь показать совершенствование бега на длинные дистанции	ОРУ В№4
89	Бег на короткие дистанции	Комплекс ОРУ. <u>Низкий старт 30м.</u> Стартовый разгон. Бег на дистанции 90м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных и силовых качеств.		Совершенствование бега на короткие дистанции	ОРУ В№3
90	Эстафетный бег	<u>Бег на результат 100м.</u> Эстафетный		Уметь показать	ОРУ А№4

		Бег. Финиширование		эстафетный бег	
		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.			
91	Биохимические основы бега	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. <u>Челночный бег</u> . Многоскоки.		Совершенствование техники бега	ОРУ А№2
92	Прыжки в длину с места и с разбега	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки.		Уметь показать технику прыжков	ОРУ В№4
93	Биохимические основы прыжков.	<u>Прыжок в длину с разбега на результат</u> . Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.		Совершенствование прыжков	ОРУ В№3
94	Метание гранаты на дальность	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.		Уметь выполнять технику метания	ОРУ А№1
95	Биохимические основы метания	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь показать технику метания	ОРУ А№2

Соревнования по легкой атлетике

мировые рекорды.

96	Правила соревнований по метанию.	<u>Метание гранаты на дальность.</u> ОРУ. Специальные упражнения метателя.		Совершенствование метания	ОРУ В№4
97	Ритмическая гимнастика, оздоровительно е 2.и прикладное значение.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		Знать виды фитнеса	ОРУ А№4
98	Биохимические основы растяжки	Стретчинг, специальные упражнения на растяжку, развитие гибкости. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.		Уметь применять упражнения дома	ОРУ А№2
99	Аэробика. Биохимические основы.	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.		Уметь выполнять аэробные упражнения	ОРУ В№4
100	Биохимические основы шейпинга	<u>Тестирование.</u> Шейпинг, развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения на		Уметь применять силовые упражнения	ОРУ Б№2

гимнастической скамейке и

гимнастической стенке.

10 Комбинация  
11 упражнений  
02 ритмики

Ритмическая, спортивная и художественная гимнастика. Развитие координационных способностей и специальных физических качеств.

Уметь выполнять комбинацию

ОРУ В№4

ИТОГО 102ч