

**Муниципальное образовательное учреждение
Октябрьская средняя общеобразовательная школа
(МОУ Октябрьская СОШ)**

Рассмотрена на заседании ШМО
Протокол
№ _____ от _____ 2022 г.

Руководитель ШМО _____ Карпович О.Б.

Утверждена приказом руководителя
образовательного учреждения

№ _____ от _____ 2022 г.

Директор школы: _____ Парфентьев О.В.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 10 – 11 класса.
(2022 – 2023 учебный год)**

**Учитель: Левшинский Сергей
Борисович**

пос. Октябрь
2022 г.

Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов» (Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич) – М.:Просвещение, 2008. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка, как компетентной личности, путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- 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 занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

- Содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирования общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самоосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 87 часов, на вариативную часть – 15 часов.

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		классы	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры	(21)20	(21)20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	(18)21	(18)21
1.4	Лёгкая атлетика	(21)24	(21)24
1.5	Лыжная подготовка	(18)18	(18)18
1.6	Ритмическая гимнастика (девушки)	(9)9	(9)9
1.6	Элементы единоборств (юноши)	(9)9	(9)9
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями (Лапта)	3	3
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта.	(12)7	(12)7
ИТОГО:		102	102

Вариативная часть распределена следующим образом:

Спортивные игры – 6 часов,

Гимнастика с элементами акробатики – 3 часа,

Лёгкая атлетика – 3 часа,

Русская лапта – 3 часа.

**Тематическое планирование 10 класс.
I четверть**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготов-ти	Вид контроля	д/з	дата провед.	
									план	факт
1	Лёгкая атлетика		1	Вводный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с ТБ при беге, прыжках в длину и метании гранаты; содержанием программы. 2. Низкий старт до 40 м., стартовый разгон. 3. Провести бег на выносливость (до 3 мин.) с 2-3 ускорениями по 60-80 м. 4. Контрольное троеборье 					
2	Лёгкая атлетика		1	Совершенствованиe ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Биохимические основы бега. 2. Учёт бега на 30 м. с высокого старта 3. Бег на выносливость до 5 мин. с 2-3 ускорениями по 60-80 м. 4. Развитие скоростно-силовых качеств. 					
3	Лёгкая атлетика		1	Совершенствованиe ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. 2. Бег по дистанции 70-80 м. 3. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. 4. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. 					
4	Лёгкая атлетика		1	Совершенствованиe ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Учёт по двигательной подготовленности на скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места) 3. Развивать качество выносливость длительным бегом (до 7 мин.) 					

5	Лёгкая атлетика		1	Учётный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Провести учёт в беге на 100 м. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега 3. Учить метанию гранаты с 4-5 шагов разбега. 4. Развивать выносливость длительным бегом (до 9 мин.) 5. Биохимические основы прыжков. 						
6	Лёгкая атлетика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с разбега (13-15 беговых шагов). Отталкивание. 2. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Биохимические основы прыжков. 						
7	Лёгкая атлетика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Для развития ловкости и силовой выносливости провести 2-3 раза преодоление полосы препятствий (4-5 препятствий) 2. Учёт по прыжкам в длину с разбега. 3. Метание гранаты (700 гр.-юн., 500 гр.-дев.) 4. Развитие качества выносливости длительным бегом (до 11 мин.) 						
8	Лёгкая атлетика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание гранаты из различных исходных положений 2. ОРУ. Челночный бег. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды. 						
9	Лёгкая атлетика		1	Учётный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить развитие двигательных качеств на полосе препятствий. 2. Учёт по метанию гранаты на дальность. 3. Развивать качество выносливости длительным бегом (до 13 мин.) 						
10	Лёгкая атлетика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий 2-3 раза. 2. Отдых 4-5 мин. 3. Провести учёт по бегу на 800 м. 4. Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды. 						

11	Лёгкая атлетика		1	Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения. Бег 20 мин. 2. Преодоление горизонтальных препятствий. 3. Развитие выносливости. Подвижные игры. 4. Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды. 						
12	Лёгкая атлетика		1	Учётный	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ на сопротивление (в парах). 2. Бег на результат 3000 м. 3. Подвести итоги уроков по лёгкой атлетике, назначить должникам время для сдачи учебных упражнений по бегу на 100 м., прыжкам в длину и метанию гранаты. 						
13	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по ТБ. Повторить упражнения в парах на сопротивление. 2. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления и бросков по кольцу после ведения и передачи. 3. Учить ловле мяча после отскока от щита с последующим добиванием. 4. Эстафета баскетболистов с броском по кольцу до попадания. 						
14	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 2. Передача мяча различными способами на месте. 3. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. 4. Развитие скоростных качеств. 						
15	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами 2. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления и бросков по кольцу после ведения и передачи. 3. Учить ведению мяча с изменением скорости и высоты отскока. 4. Эстафета с ведением змейкой и броском по кольцу. 						

16	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами 2. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления и бросков по кольцу после ведения и передачи. 3. Учить ведению мяча с изменением скорости и высоты отскока. 4. Эстафета с ведением змейкой и броском по кольцу. Выборочно поставить оценки. 						
17	Баскетбол		1	Совершенствовани е ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Провести упражнения с набивными мячами в тройках – различные передачи со сменой мест после передачи на скорость. 2. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости перемещения. 3. Тактические действия в защите. 4. Прыжки в длину с места (КУ) 						
18	Баскетбол		1	Совершенствовани е ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 2. Передачи мяча различными способами в движении. 3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. 4. Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств. 						
19	Баскетбол		1	Совершенствовани е ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 2. Передачи мяча различными способами в движении. 3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. 4. Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств. 						
20	Баскетбол		1	Совершенствовани е ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 2. Передачи мяча различными способами в движении. 3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. 4. Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств. 						

21	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить повороту кругом в движении. 2. Комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно). 3. Тактические действия в защите. 4. Учебная игра 4 х 4. 						
22	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить повороту кругом в движении. 2. Комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно). 3. Тактические действия в защите. 4. Учебная игра 4 х 4 						
23	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 2. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. 3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. 4. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие мяча) 						
24	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 2. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. 3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. 4. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие мяча) 						
25	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Для развития физических качеств (силы, ловкости и силовой выносливости) провести круговую тренировку на 4-5 станциях. 2. Совершенствовать двухстороннюю игру в баскетбол 4 х 4. 3. Тренировка в подтягивании на перекладине. 4. Броски и ловля мяча (КУ) 						

26	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> Для развития физических качеств (силы, ловкости и силовой выносливости) провести круговую тренировку на 4-5 станциях. Совершенствовать двухстороннюю игру в баскетбол 4 х 4. Тренировка в подтягивании на перекладине. Броски и ловля мяча (КУ) 						
27	Баскетбол		1	Учётный	<ol style="list-style-type: none"> Провести учёт (на количество) по подтягиванию на перекладине. Совершенствование технических и тактических навыков в игре. Подвести предварительные итоги I четверти 						

**Тематическое планирование 10 класс.
II четверть**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготов-ти	Вид контроля	д/з	дата провед.	
									план	факт
1 (28)	Гимнастика		1		<ol style="list-style-type: none"> Правила безопасности на уроках гимнастики. Повороты направо, налево в движении. ОРУ в парах на сопротивление На низкой перекладине: переворот в упор силой, оборот вперёд из седа верхом, вис прогнувшись и выход в сед. Акробатика: длинный кувырок через препятствие 90 см., стойка на голове и руках силой. Лазанье по канату на одних руках 					

2 (29)	Гимнастика		1	Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты направо и налево в движении. 2. ОРУ в парах на сопротивление 3. На низкой перекладине: переворот в упор силой, оборот вперёд из седа верхом, вис прогнувшись и выход в сед 4. Акробатика: длинный кувырок через препятствие 90 см., стойка на голове и руках силой. 5. Опорный прыжок через коня в ширину боком. 						
3 (30)	Гимнастика		1	Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Длинный кувырок через препятствие 90 см. 2. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. 3. ОРУ с предметами. 4. Развитие координационных способностей 						
4 (31)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты кругом в движении. 2. Выполнить упражнения на гимнастической стенке (4-5 упражнений) 3. Проверить на оценку оборот вперёд из седа верхом правой (левой) 4. Стойки на руках (с помощью) или у стенки. 5. Совершенствование техники лазания по канату на руках и опорного прыжка через коня в ширину. 6. Наклоны вперёд, сидя на полу. (КУ) 						
5 (32)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые упражнения и ОРУ предыдущего урока. 2. Соскок махом рук вперёд из вися на подколенках. 3. Выход в сед из вися прогнувшись. 4. Лазанье по канату на руках.(развитие силовых качеств) 5. Совершенствование стойки на руках у стенки. 6. Учить кувырку назад через стойку на руках. 7. Повторить опорный прыжок через козла согнув ноги (h=115-120 см.) 						

6 (33)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжки в глубину. 2. Соскок махом рук вперед из виса на подколенках 3. ОРУ с предметами. 4. Опорный прыжок через коня. 5. Развитие скоростно-силовых качеств. 						
7 (34)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ с набивными мячами. 2. Соскок взмахом рук с низкой перекладины из виса на подколенках. 3. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. 4. Повторить лазанье по канату на руках и опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги. 						
8 (35)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, по четыре в движении. 2. ОРУ в движении. 3. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. 4. Лазанье по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств. 						
9 (36)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, по четыре в движении. 2. ОРУ в движении. 3. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. 4. Лазанье по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств. 						
10 (37)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, по четыре в движении. 2. ОРУ в движении. 3. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. 4. Лазанье по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств. 						

11 (38)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> ОРУ с гимнастической палкой. На высокой перекладине: Соскок на махе назад, переворот в упор из виса. Акробатика: Кувырок назад через стойку на руках, акробатическое соединение. Опорный прыжок через козла в длину (ноги врозь) высота – 120 см. 					
12 (39)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> ОРУ с гимнастической палкой (на сопротивление) Совершенствование изученных элементов на перекладине. Учить подъём в упор силой. Акробатическое соединение (принять на оценку). Опорный прыжок через козла в длину (высота=120) Постепенно отодвигая мостик от козла до 1 м. Мост (КУ) 					
13 (40)	Гимнастика		1		<ol style="list-style-type: none"> Провести гимнастическую полосу препятствий через 5-6 снарядов. Проверить на высокой перекладине соскок назад (на оценку), совершенствовать технику переворота в упор и выход в упор силой. Продолжить обучение опорному прыжку через козла ноги врозь Игровые эстафеты. 					
14 (41)	Гимнастика		1		<ol style="list-style-type: none"> Повторить гимнастическую полосу препятствий урока 13(40) Совершенствовать технику опорного прыжка и подъёма в упор силой. Проверить на оценку технику переворота в упор из виса. Игра «Слон» 					
15 (42)	Гимнастика		1		<ol style="list-style-type: none"> Развитие физических качеств на гимнастической полосе препятствий. Проверить на оценку технику подъёма в упор силой на высокой перекладине. Учить опорному прыжку через коня в длину (ноги врозь) высота = 110 см. Игра «Слон» 					

16 (43)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, по четыре в движении. 2. ОРУ в движении. 3. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. 4. Учить опорному прыжку через коня в длину (ноги врозь) высота = 110 см. 					
17 (44)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, по четыре в движении. 2. ОРУ в движении. 3. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. 4. Опорный прыжок через коня в длину (ноги врозь) высота = 110 см. 					
18 (45)	Гимнастика		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Провести круговую тренировку на 5-6 станциях с целью развития силовой выносливости и координации. Преодоление 5 препятствий (КУ) 2. Подтягивание на перекладине (учёт) 3. Обучение опорному прыжку ноги врозь через коня в длину. 4. Эстафета с переноской партнёра. 					
19 (46)	Гимнастика		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая тренировка на 5-6 станциях. 2. Лазанье по канату на руках. Троеборье. 3. Совершенствование опорного прыжка через коня в длину. 4. ОРУ в парах у гимнастической стенки. 					
20 (47)	Гимнастика		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая тренировка на 5-6 станциях. 2. Лазанье по канату на руках. Троеборье. 3. Совершенствование опорного прыжка через коня в длину. 4. ОРУ в парах у гимнастической стенки. 					

21 (48)	Гимнастика		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая тренировка на 6-8 станциях (3-4 раза). 2. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь (высота – 110 см.) 3. Подвести итоги успеваемости за I полугодие 4. Напомнить о подготовке лыжного инвентаря и одежды для лыжной подготовки. 						
------------	------------	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

**Тематическое планирование 10 класс.
III четверть**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	д/з	Дата провед.	
									план	факт
1 (49)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении. 2. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 3. Прохождение дистанции 1 км. со средней скоростью. 					
2 (50)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2. Повторить одновременный одношажный ход. 3. Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью. 					
3 (51)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила проведения самостоятельных занятий. 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 3. Принять зачёт по технике одновременного одношажного хода. 4. Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью. 					

4 (52)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила проведения самостоятельных занятий. 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 3. Зачёт по технике одновременного двухшажного хода. 4. Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью. 					
5 (53)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные элементы тактики в лыжных гонках. 2. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 4 км. со средней скоростью. 					
6 (54)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности физической подготовки лыжника. 2. Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. 3. Переход с попеременного хода на одновременный. 4. Попеременный четырёхшажный ход 					
7 (55)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности физической подготовки лыжника. 2. Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. 3. Переход с попеременного хода на одновременный. 4. Зачёт по технике попеременного четырёхшажного хода. 					
8 (56)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности физической подготовки лыжника. 2. Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. 3. Спуск со склона в средней стойке с поворотами. 4. Прохождение дистанции 4 км. со средней скоростью. 					

9 (57)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности физической подготовки лыжника. 2. Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход. 3. Спуск со склона в средней стойке с поворотами. 4. Прохождение дистанции 4 км. со средней скоростью. 					
10 (58)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход 2. Спуск со склона в средней стойке. Повороты и торможения при спусках. Подъём «ёлочкой». 3. Прохождение дистанции 4 км. со средней скоростью. 					
11 (59)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход 2. Спуск со склона в средней стойке. Повороты и торможения при спусках. Подъём «ёлочкой». 3. Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью 					
12 (60)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Переход с одного хода на другой, учитывая рельеф местности. 2. Учёт умений в спусках и подъёмах с поворотами и торможениями. 3. Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью 					
13 (61)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. 2. Соревнование по лыжным гонкам на 3 км. (прикидка) 					

14 (62)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование лыжных ходов на учебном круге. 2. Прохождение дистанции 4 км. по среднепересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. 					
15 (63)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование лыжных ходов на учебном круге. 2. Прохождение дистанции 4 км. по среднепересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. 					
16 (64)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование лыжных ходов на учебном круге. 2. Прохождение дистанции 5 км. по среднепересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. 					
17 (65)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Досдача техники лыжных ходов задолжниками. 2. Прохождение дистанции 5 км. по среднепересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. 					
18 (66)	Лыжная подготовка		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Досдача техники лыжных ходов задолжниками. 2. Контрольное соревнование на 5 км. 3. Сообщить о том, что следующее занятие в зале. 					

19 (67)	Элементы единоборств		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление всех видов самостраховок. 2. Падение назад из стойки, падение набок из положения стоя. 3. ТБ на занятиях борьбой. 					
20 (68)	Элементы единоборств		1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление всех видов самостраховок. 2. Падение назад из стойки, падение набок из положения стоя. 3. Учить передней подножке: захват соперника, поворот к сопернику спиной. 4. Игры на принятие наиболее выгодного положения, по отношению к сопернику. 					
21 (69)	Элементы единоборств				<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление всех видов самостраховок. 2. Падение назад из стойки, падение набок из положения стоя. 3. Учить передней подножке: выведение из равновесия и бросок соперника. 4. Игры на принятие наиболее выгодного положения, по отношению к сопернику. 					
22 (70)	Элементы единоборств				<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление всех видов самостраховки: падение кувырком вперёд через лежащего партнёра. 2. Учить бросок через бедро. 3. Совершенствовать переднюю подножку. 4. Игры на выведение соперника из равновесия. 					
23 (71)	Элементы единоборств				<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление всех видов самостраховки. 2. Защита от прямого удара в голову. 3. Совершенствование силовых качеств. 					
24 (72)	Элементы единоборств				<ol style="list-style-type: none"> 1. Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов. 2. Защита от прямого удара кулаков. 3. Совершенствование изученных элементов единоборств. 					

25 (73)	Элементы единоборств				<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление всех изученных видов самостраховки. 2. Борьба в партере. 3. Совершенствование 					
26 (74)	Элементы единоборств				<ol style="list-style-type: none"> 1. Соревнования по определению уровня физической подготовленности. 					
27 (75)	Элементы единоборств				<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование изученных стоек и захватов. Выведение соперника из равновесия, сохранение устойчивого положения. 2. Учебные схватки с применением изученных элементов. 3. Совершенствование силовых качеств. 					
28 (76)	Лёгкая атлетика				<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. 2. Низкий старт. Выбегание со старта. 3. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. 4. Развитие скоростно-силовых качеств. 					
29 (77)	Лёгкая атлетика				<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. 2. Низкий старт. Выбегание со старта. 3. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега. 4. Челночный бег 4 X 9 м. 5. Развитие скоростно-силовых качеств. 					
30 (78)	Лёгкая атлетика				<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. 2. Низкий старт. 3. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега. (контрольный урок) 4. Развитие скоростно-силовых качеств. 5. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. (Основы знаний) 					

**Тематическое планирование 10 класс.
IV четверть**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготов-ти	Вид контроля	д/з	дата провед.		
									план	н	факт
1 (79)	Волейбол				<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей 4. Инструктаж по ТБ. 						
2 (80)	Волейбол				<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей 						
3 (81)	Волейбол				<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей 						
4 (82)	Волейбол				<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 						

5 (83)	Волейбол				<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 					
6 (84)	Волейбол				<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 					
7 (85)	Волейбол				<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача и приём мяча от сетки. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 					
8 (86)	Волейбол				<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача и приём мяча от сетки. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 					
9 (87)	Волейбол				<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 					

10 (88)	Волейбол				<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 					
11 (89)	Волейбол				<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 					
12 (90)	Волейбол				<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча через сетку. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 					
13 (91)	Лёгкая атлетика				<ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по ТБ при занятиях на открытых площадках, ТБ при беге, прыжках и метании. 2. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Эстафетный бег. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Развитие скоростно-силовых качеств. 					
14 (92)	Лёгкая атлетика				<ol style="list-style-type: none"> 1. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Эстафетный бег. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Биохимические основы бега. 					

15 (93)	Лёгкая атлетика				<ol style="list-style-type: none"> 1. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Финиширование. Эстафетный бег. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Биохимические основы бега. 					
16 (94)	Лёгкая атлетика				<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на результат 100 м. 2. Эстафетный бег. 3. Развитие скоростных способностей. 					
17 (95)	Лёгкая атлетика				<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13 – 15 беговых шагов. Отталкивание. 2. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Биохимические основы прыжков. 					
18 (96)	Лёгкая атлетика				<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13 – 15 беговых шагов. Отталкивание. 2. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Биохимические основы прыжков. 					
19 (97)	Лёгкая атлетика			Учётный.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину на результат. 2. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 					
20 (98)	Лёгкая атлетика				<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание гранаты из различных положений. 2. ОРУ. Челночный бег. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды. 					

21 (99)	Лёгкая атлетика			Учётный.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание гранаты на дальность. 2. ОРУ. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 					
22 (100)	Русская лапта				<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения на отрезке 40-60 м. 2. Совершенствование техники ударов по мячу. Ловля и передача мяча. 3. Учебно-тренировочная игра. 					
23 (101)	Русская лапта				<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения на отрезке 40-60 м. 2. Совершенствование техники ударов по мячу. Ловля и передача мяча. 3. Учебно-тренировочная игра. 					
24 (102)	Русская лапта				<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения на отрезке 40-60 м. 2. Совершенствование техники ударов по мячу. Ловля и передача мяча. 3. Учебно-тренировочная игра. 4. Подведение итогов учебного года. 					

**Тематическое планирование 11 класс (девушки).
I четверть**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	д/з	дата провед.	
									п л а н	ф а к т
1	Лёгкая атлетика		1	Вводный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с ТБ при беге, прыжках в длину и метании гранаты; содержанием программы. 2. Низкий старт до 40 м., стартовый разгон. 3. Провести бег на выносливость (до 3 мин.) с 2-3 ускорениями по 60-80 м. 4. Контрольное троеборье 					
2	Лёгкая атлетика		1	Совершенствовани е ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Биохимические основы бега. 2. Учёт бега на 30 м. с высокого старта 3. Бег на выносливость до 5 мин. с 2-3 ускорениями по 60-80 м. 4. Развитие скоростно-силовых качеств. 					
3	Лёгкая атлетика		1	Совершенствовани е ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. 2. Бег по дистанции 70-80 м. 3. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. 4. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. 					
4	Лёгкая атлетика		1	Совершенствовани е ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Учёт по двигательной подготовленности на скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места) 3. Развивать качество выносливость длительным бегом (до 7 мин.) 					

5	Лёгкая атлетика		1	Учётный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Провести учёт в беге на 100 м. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега 3. Учить метанию гранаты с 4-5 шагов разбега. 4. Развивать выносливость длительным бегом (до 9 мин.) 5. Биохимические основы прыжков. 						
6	Лёгкая атлетика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с разбега (13-15 беговых шагов). Отталкивание. 2. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Биохимические основы прыжков. 						
7	Лёгкая атлетика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Для развития ловкости и силовой выносливости провести 2-3 раза преодоление полосы препятствий (4-5 препятствий) 2. Учёт по прыжкам в длину с разбега. 3. Метание гранаты (700 гр.-юн., 500 гр.-дев.) 4. Развитие качества выносливости длительным бегом (до 11 мин.) 						
8	Лёгкая атлетика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание гранаты из различных исходных положений 2. ОРУ. Челночный бег. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды. 						
9	Лёгкая атлетика		1	Учётный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить развитие двигательных качеств на полосе препятствий. 2. Учёт по метанию гранаты на дальность. 3. Развивать качество выносливости длительным бегом (до 13 мин.) 						
10	Лёгкая атлетика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий 2-3 раза. 2. Отдых 4-5 мин. 3. Провести учёт по бегу на 600 м. 4. Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды. 						

11	Лёгкая атлетика		1	Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения. Бег 20 мин. 2. Преодоление горизонтальных препятствий. 3. Развитие выносливости. Подвижные игры. 4. Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды. 						
12	Лёгкая атлетика		1	Учётный	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ на сопротивление (в парах). 2. Бег на результат 2000 м. 3. Подвести итоги уроков по лёгкой атлетике, назначить задолжникам время для сдачи учебных упражнений по бегу на 100 м., прыжкам в длину и метанию гранаты. 						
13	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по ТБ. Повторить упражнения в парах на сопротивление. 2. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления и бросков по кольцу после ведения и передачи. 3. Учить ловле мяча после отскока от щита с последующим добиванием. 4. Эстафета баскетболистов с броском по кольцу до попадания. 						
14	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 2. Передача мяча различными способами на месте. 3. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. 4. Развитие скоростных качеств. 						
15	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами 2. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления и бросков по кольцу после ведения и передачи. 3. Учить ведению мяча с изменением скорости и высоты отскока. 4. Эстафета с ведением змейкой и броском по кольцу. 						

16	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами 2. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления и бросков по кольцу после ведения и передачи. 3. Учить ведению мяча с изменением скорости и высоты отскока. 4. Эстафета с ведением змейкой и броском по кольцу. Выборочно поставить оценки. 						
17	Баскетбол		1	Совершенствование ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Провести упражнения с набивными мячами в тройках – различные передачи со сменой мест после передачи на скорость. 2. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости перемещения. 3. Тактические действия в защите. 4. Прыжки в длину с места (КУ) 						
18	Баскетбол		1	Совершенствование ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 2. Передачи мяча различными способами в движении. 3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. 4. Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств. 						
19	Баскетбол		1	Совершенствование ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 2. Передачи мяча различными способами в движении. 3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. 4. Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств. 						
20	Баскетбол		1	Совершенствование ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 2. Передачи мяча различными способами в движении. 3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. 4. Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств. 						

21	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование поворота кругом в движении. 2. Комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно). 3. Тактические действия в защите. Заслон. 4. Учебная игра 4 х 4. 						
22	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование поворота кругом в движении. 2. Комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно). 3. Тактические действия в защите. Заслон. 4. Учебная игра 4 х 4 						
23	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 2. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. 3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. 4. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие мяча) 						
24	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 2. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. 3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. 4. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие мяча) 						
25	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Для развития физических качеств (силы, ловкости и силовой выносливости) провести круговую тренировку на 4-5 станциях. 2. Совершенствовать двухстороннюю игру в баскетбол 4 х 4, 5 х 5. 3. Тренировка в подтягивании на перекладине. 4. Броски и ловля мяча (КУ) 						

26	Баскетбол		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Для развития физических качеств (силы, ловкости и силовой выносливости) провести круговую тренировку на 4-5 станциях. 2. Совершенствовать двухстороннюю игру в баскетбол 4 х 4, 5 х 5. 3. Тренировка в подтягивании на перекладине. 4. Броски и ловля мяча (КУ) 						
27	Баскетбол		1	Учётный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Провести учёт (на количество) по подтягиванию на перекладине. 2. Совершенствование технических и тактических навыков в игре. 3. Подвести предварительные итоги I четверти 						

**Тематическое планирование 11 класс (девушки).
II четверть**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	д/з	дата провед.	
									п	ф
1 (28)	Гимнастика		1	Вводный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила безопасности на уроках гимнастики. 2. Повороты направо, налево в движении. 3. ОРУ в парах на сопротивление 4. На низкой перекладине: переворот в упор, толчком двух ног. 5. Акробатика: длинный кувырок 6. Лазанье по канату 					
2 (29)	Гимнастика		1	Совершенствование ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты направо и налево в движении. 2. ОРУ в парах на сопротивление 3. На низкой перекладине: переворот в упор, толчком двух ног. 4. Акробатика: длинный кувырок 5. Опорный прыжок через коня в ширину боком. 					

3 (30)	Гимнастика		1	Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Длинный кувырок через препятствие 90 см. 2. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; 3. ОРУ с предметами. 4. Развитие координационных способностей 						
4 (31)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты кругом в движении. 2. Выполнить упражнения на гимнастической стенке (4-5 упражнений) 3. Стойки на лопатках. 4. Совершенствование техники лазания по канату и опорного прыжка через коня в ширину. 5. Наклоны вперед, сидя на полу. (КУ) 						
5 (32)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые упражнения и ОРУ предыдущего урока. 2. Вскок в упор, соскок махом назад с поворотом 3. Лазанье по канату (развитие силовых качеств) 4. Совершенствование стойки на лопатках. 5. Повторить опорный прыжок через козла ноги врозь (h=115-120 см.) 						
6 (33)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из разученных элементов Прыжки в глубину. 2. Соскок махом назад 3. ОРУ с предметами. 4. Опорный прыжок через коня. 5. Развитие скоростно-силовых качеств. 						

7 (34)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ с набивными мячами. 2. Соскок махом назад из упора на перекладине. 3. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. 4. Повторить лазанье по канату и опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь. 						
8 (35)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, по четыре в движении. 2. ОРУ в движении. 3. Подтягивание на низкой перекладине. Подъём переворотом. 4. Лазанье по канату. Развитие силовых качеств. 						
9 (36)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, по четыре в движении. 2. ОРУ в движении. 3. Подтягивание на низкой перекладине. Подъём переворотом. 4. Лазанье по канату Развитие силовых качеств. 						
10 (37)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, по четыре в движении. 2. ОРУ в движении. 3. Подтягивание на низкой перекладине. Подъём переворотом. 4. Лазанье по канату Развитие силовых качеств. 						
11 (38)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ с гимнастической палкой. 2. Упражнение в равновесии 3. Акробатическое соединение. 4. Опорный прыжок через козла в длину (ноги врозь) высота – 120 см. 						

12 (39)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ с гимнастической палкой (на сопротивление) 2. Совершенствование изученных элементов на бревне. 3. Акробатическое соединение (принять на оценку). 4. Опорный прыжок через козла в длину (высота=120) 5. Мост (КУ) 						
13 (40)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Провести гимнастическую полосу препятствий через 5-6 снарядов. 2. Совершенствование изученных элементов на бревне. 3. Продолжить обучение опорному прыжку через козла ноги врозь 4. Игровые эстафеты. 						
14 (41)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить гимнастическую полосу препятствий урока 13(40) 2. Совершенствовать технику опорного прыжка и соединения на бревне. 3. Комплекс ОРУ со скакалкой. 						
15 (42)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие физических качеств на гимнастической полосе препятствий. 2. Проверить на оценку технику опорного прыжка и соединения на бревне. 3. Учить опорному прыжку через коня в ширину высота = 120 см. 						
16 (43)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, по четыре в движении. 2. ОРУ в движении. 3. Учить опорному прыжку через коня в ширину высота = 120 см. 						

17 (44)	Гимнастика		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, по четыре в движении. 2. ОРУ в движении. 3. Комплекс ОРУ со скакалкой на 32 счёта. 4. Опорный прыжок через коня в ширину высота = 120 см. 						
18 (45)	Гимнастика		1	Совершенствование ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Провести круговую тренировку на 5-6 станциях с целью развития силовой выносливости и координации. Преодоление 5 препятствий (КУ) 2. Подтягивание на низкой перекладине (учёт) 3. Обучение опорному прыжку через коня в ширину.(высота - 125) 						
19 (46)	Гимнастика		1	Совершенствование ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая тренировка на 5-6 станциях. 2. Лазанье по канату Троеборье. 3. Совершенствование опорного прыжка через коня в ширину. (высота - 125) 4. ОРУ в парах у гимнастической стенки. 						
20 (47)	Гимнастика		1	Совершенствование ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая тренировка на 5-6 станциях. 2. Лазанье по канату Троеборье. 3. Комплекс ОРУ с мячом под музыку 4. ОРУ в парах у гимнастической стенки. 						
21 (48)	Гимнастика		1	Совершенствование ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая тренировка на 6-8 станциях (3-4 раза). 2. Комплекс ОРУ с мячом под музыку 3. Подвести итоги успеваемости за I полугодие 4. Напомнить о подготовке лыжного инвентаря и одежды для лыжной подготовки. 						

Тематическое планирование 11 класс (девушки).

III четверть

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	д/з	Дата провед.	
									п л а н	Ф а к т
1 (49)	Лыжная подготовка		1	Вводный	<ol style="list-style-type: none"> 1. ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении. 2. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 3. Прохождение дистанции 1 км. со средней скоростью. 					
2 (50)	Лыжная подготовка		1	Совершенствовани е ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2. Повторить одновременный одношажный ход. 3. Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью. 					
3 (51)	Лыжная подготовка		1	Совершенствовани е ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила проведения самостоятельных занятий. 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 3. Принять зачёт по технике одновременного одношажного хода. 4. Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью. 					
4 (52)	Лыжная подготовка		1	Совершенствовани е ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила проведения самостоятельных занятий. 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 3. Зачёт по технике одновременного двухшажного хода. 4. Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью. 					

5 (53)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные элементы тактики в лыжных гонках. 2. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью. 					
6 (54)	Лыжная подготовка		1	Совершенствовани е ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности физической подготовки лыжника. 2. Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. 3. Переход с попеременного хода на одновременный. 4. Попеременный четырёхшажный ход 					
7 (55)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности физической подготовки лыжника. 2. Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. 3. Переход с попеременного хода на одновременный. 4. Зачёт по технике попеременного четырёхшажного хода. 					
8 (56)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности физической подготовки лыжника. 2. Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. 3. Спуск со склона в средней стойке с поворотами. 4. Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью. 					
9 (57)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности физической подготовки лыжника. 2. Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход. 3. Спуск со склона в средней стойке с поворотами. 4. Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью. 					

10 (58)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход 2. Спуск со склона в средней стойке. Повороты и торможения при спусках. Подъём «ёлочкой». 3. Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью. 					
11 (59)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход 2. Спуск со склона в средней стойке. Повороты и торможения при спусках. Подъём «ёлочкой». 3. Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью 					
12 (60)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переход с одного хода на другой, учитывая рельеф местности. 2. Учёт умений в спусках и подъёмах с поворотами и торможениями. 3. Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью 					
13 (61)	Лыжная подготовка		1	Учётный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. 2. Соревнование по лыжным гонкам на 3 км. (прикидка) 					
14 (62)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование лыжных ходов на учебном круге. 2. Прохождение дистанции 4 км. по среднепересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. 					
15 (63)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование лыжных ходов на учебном круге. 2. Прохождение дистанции 3 км. по среднепересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. 					

16 (64)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование лыжных ходов на учебном круге. 2. Прохождение дистанции 4 км. по среднепересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. 						
17 (65)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Досдача техники лыжных ходов задолжниками. 2. Прохождение дистанции 4 км. по среднепересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. 						
18 (66)	Лыжная подготовка		1	Учётный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Досдача техники лыжных ходов задолжниками. 2. Контрольное соревнование на 3 км. 3. Сообщить о том, что следующее занятие в зале. 						
19 (67)	Ритмическая гимнастика		1	Вводный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Современные виды ритмической гимнастики 2. Упражнения влияющие на телосложение. 						
20 (68)	Ритмическая гимнастика		1	Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег. Мягкий, высокий, острый и широкие шаги. 2. Игры на принятие наиболее выгодного положения, по отношению к сопернику. 						
21 (69)	Ритмическая гимнастика			Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пружинные движения руками 2. ОРУ без предметов под музыку 						

22 (70)	Ритмическая гимнастика			Совершенство вание ЗУН	1. Пружинные движения руками 2. ОРУ без предметов под музыку						
23 (71)	Ритмическая гимнастика			Совершенство вание ЗУН	1. Пружинные движения ногами 2. ОРУ без предметов под музыку						
24 (72)	Ритмическая гимнастика			Комплексный	1. Танцевальные движения 2. Шаги польки, вальса.						
25 (73)	Ритмическая гимнастика			Комплексный	1. Танцевальные движения 2. Шаги польки, вальса, галопа. 3. ОРУ с мячом						
26 (74)	Ритмическая гимнастика			Учётный	1. Самостоятельная подготовка танцевального сюжета. 2. ОРУ с мячом						
27 (75)	Ритмическая гимнастика			Учётный	1. Самостоятельная подготовка танцевального сюжета. 2. ОРУ с мячом						
28 (76)	Лёгкая атлетика			Комплексный	1. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. 2. Низкий старт. Выбегание со старта. 3. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. 4. Развитие скоростно-силовых качеств.						

29 (77)	Лёгкая атлетика			Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Низкий старт. Выбегание со старта. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега. Челночный бег 4 X 9 м. Развитие скоростно-силовых качеств. 					
30 (78)	Лёгкая атлетика			Учётный	<ol style="list-style-type: none"> ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Низкий старт. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега. (контрольный урок) Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. (Основы знаний) 					

**Тематическое планирование 11 класс (девушки).
IV четверть**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	д/з	дата провед.	
									п л а н	ф а к т
1 (79)	Волейбол			Вводный	<ol style="list-style-type: none"> Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ. 					
2 (80)	Волейбол			Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей 					

3 (81)	Волейбол			Комплексный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей 					
4 (82)	Волейбол			Совершенствовани е ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 					
5 (83)	Волейбол			Совершенствовани е ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 					
6 (84)	Волейбол			Совершенствовани е ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 					
7 (85)	Волейбол			Совершенствовани е ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача и приём мяча от сетки. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 					

8 (86)	Волейбол			Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача и приём мяча от сетки. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 						
9 (87)	Волейбол			Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 						
10 (88)	Волейбол			Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 						
11 (89)	Волейбол			Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 						
12 (90)	Волейбол			Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча через сетку. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 						

13 (91)	Лёгкая атлетика			Вводный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по ТБ при занятиях на открытых площадках, ТБ при беге, прыжках и метании. 2. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Эстафетный бег. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Развитие скоростно-силовых качеств. 					
14 (92)	Лёгкая атлетика			Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Эстафетный бег. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Биохимические основы бега. 					
15 (93)	Лёгкая атлетика			Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Финиширование. Эстафетный бег. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Биохимические основы бега. 					
16 (94)	Лёгкая атлетика			Учётный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на результат 100 м. 2. Эстафетный бег. 3. Развитие скоростных способностей. 					
17 (95)	Лёгкая атлетика			Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13 – 15 беговых шагов. Отталкивание. 2. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Биохимические основы прыжков. 					
18 (96)	Лёгкая атлетика			Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13 – 15 беговых шагов. Отталкивание. 2. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Биохимические основы прыжков. 					

19 (97)	Лёгкая атлетика			Учётный.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину на результат. 2. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 						
20 (98)	Лёгкая атлетика			Совершенство вание ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание гранаты из различных положений. 2. ОРУ. Челночный бег. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды. 						
21 (99)	Лёгкая атлетика			Учётный.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание гранаты на дальность. 2. ОРУ. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 						
22 (100)	Зачёт			Учётный.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения на отрезке 40-60 м. 2. Метание гранаты (500 гр.) на дальность 						
23 (101)	Зачёт			Учётный.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения. 2. Бег 2000 м. на время или 3000 м. без учёта времени. 						
24 (102)	Зачёт			Учётный.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ без предметов. 2. Поднимание туловища из положения лёжа. 3. Подведение итогов учебного года. 						

**Тематическое планирование 11 класс (юноши).
I четверть**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	д/з	дата провед.	
									п л а н	ф а к т
1	Лёгкая атлетика		1	Вводный	5. Познакомить с ТБ при беге, прыжках в длину и метании гранаты; содержанием программы. 6. Низкий старт до 40 м., стартовый разгон. 7. Провести бег на выносливость (до 3 мин.) с 2-3 ускорениями по 60-80 м. 8. Контрольное троеборье					
2	Лёгкая атлетика		1	Совершенствовани е ЗУН	5. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Биохимические основы бега. 6. Учёт бега на 30 м. с высокого старта 7. Бег на выносливость до 5 мин. с 2-3 ускорениями по 60-80 м. 8. Развитие скоростно-силовых качеств.					
3	Лёгкая атлетика		1	Совершенствовани е ЗУН	5. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. 6. Бег по дистанции 70-80 м. 7. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. 8. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.					
4	Лёгкая атлетика		1	Совершенствовани е ЗУН	4. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 5. Учёт по двигательной подготовленности на скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места) 6. Развивать качество выносливость длительным бегом (до 7 мин.)					

5	Лёгкая атлетика		1	Учётный	<ul style="list-style-type: none"> 6. Провести учёт в беге на 100 м. 7. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега 8. Учить метанию гранаты с 4-5 шагов разбега. 9. Развивать выносливость длительным бегом (до 9 мин.) 10. Биохимические основы прыжков. 						
6	Лёгкая атлетика		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Прыжок в длину с разбега (13-15 беговых шагов). Отталкивание. 6. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. 7. Развитие скоростно-силовых качеств. 8. Биохимические основы прыжков. 						
7	Лёгкая атлетика		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Для развития ловкости и силовой выносливости провести 2-3 раза преодоление полосы препятствий (4-5 препятствий) 6. Учёт по прыжкам в длину с разбега. 7. Метание гранаты (700 гр.-юн., 500 гр.-дев.) 8. Развитие качества выносливости длительным бегом (до 11 мин.) 						
8	Лёгкая атлетика		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Метание гранаты из различных исходных положений 6. ОРУ. Челночный бег. 7. Развитие скоростно-силовых качеств. 8. Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды. 						
9	Лёгкая атлетика		1	Учётный	<ul style="list-style-type: none"> 4. Продолжить развитие двигательных качеств на полосе препятствий. 5. Учёт по метанию гранаты на дальность. 6. Развивать качество выносливости длительным бегом (до 13 мин.) 						
10	Лёгкая атлетика		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий 2-3 раза. 6. Отдых 4-5 мин. 7. Провести учёт по бегу на 800 м. 8. Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды. 						

11	Лёгкая атлетика		1	Совершенство вание ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 5. Специальные беговые упражнения. Бег 20 мин. 6. Преодоление горизонтальных препятствий. 7. Развитие выносливости. Подвижные игры. 8. Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды. 						
12	Лёгкая атлетика		1	Учётный	<ul style="list-style-type: none"> 4. ОРУ на сопротивление (в парах). 5. Бег на результат 3000 м. 6. Подвести итоги уроков по лёгкой атлетике, назначить задолжникам время для сдачи учебных упражнений по бегу на 100 м., прыжкам в длину и метанию гранаты. 						
13	Баскетбол		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Инструктаж по ТБ. Повторить упражнения в парах на сопротивление. 6. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления и бросков по кольцу после ведения и передачи. 7. Учить ловле мяча после отскока от щита с последующим добиванием. 8. Эстафета баскетболистов с броском по кольцу до попадания. 						
14	Баскетбол		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 6. Передача мяча различными способами на месте. 7. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. 8. Развитие скоростных качеств. 						
15	Баскетбол		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами 6. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления и бросков по кольцу после ведения и передачи. 7. Учить ведению мяча с изменением скорости и высоты отскока. 8. Эстафета с ведением змейкой и броском по кольцу. 						

16	Баскетбол		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами 6. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления и бросков по кольцу после ведения и передачи. 7. Учить ведению мяча с изменением скорости и высоты отскока. 8. Эстафета с ведением змейкой и броском по кольцу. Выборочно поставить оценки. 						
17	Баскетбол		1	Совершенствование ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 5. Провести упражнения с набивными мячами в тройках – различные передачи со сменой мест после передачи на скорость. 6. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости перемещения. 7. Тактические действия в защите. 8. Прыжки в длину с места (КУ) 						
18	Баскетбол		1	Совершенствование ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 5. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 6. Передачи мяча различными способами в движении. 7. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. 8. Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств. 						
19	Баскетбол		1	Совершенствование ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 5. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 6. Передачи мяча различными способами в движении. 7. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. 8. Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств. 						
20	Баскетбол		1	Совершенствование ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 5. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 6. Передачи мяча различными способами в движении. 7. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. 8. Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств. 						

21	Баскетбол		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Совершенствование поворота кругом в движении. 6. Комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно). 7. Тактические действия в защите. Заслон. 8. Учебная игра 4 х 4. 						
22	Баскетбол		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Совершенствование поворота кругом в движении. 6. Комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно). 7. Тактические действия в защите. Заслон. 8. Учебная игра 4 х 4 						
23	Баскетбол		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 6. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. 7. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. 8. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие мяча) 						
24	Баскетбол		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 6. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. 7. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. 8. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие мяча) 						
25	Баскетбол		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Для развития физических качеств (силы, ловкости и силовой выносливости) провести круговую тренировку на 4-5 станциях. 6. Совершенствовать двухстороннюю игру в баскетбол 4 х 4, 5 х 5. 7. Тренировка в подтягивании на перекладине. 8. Броски и ловля мяча (КУ) 						

26	Баскетбол		1	Комплексный	<p>5. Для развития физических качеств (силы, ловкости и силовой выносливости) провести круговую тренировку на 4-5 станциях.</p> <p>6. Совершенствовать двухстороннюю игру в баскетбол 4 х 4, 5 х 5.</p> <p>7. Тренировка в подтягивании на перекладине.</p> <p>8. Броски и ловля мяча (КУ)</p>						
27	Баскетбол		1	Учётный	<p>4. Провести учёт (на количество) по подтягиванию на перекладине.</p> <p>5. Совершенствование технических и тактических навыков в игре.</p> <p>6. Подвести предварительные итоги I четверти</p>						

**Тематическое планирование 11 класс (юноши).
II четверть**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготов-ти	Вид контроля	д/з	дата провед.	
									п	ф
1 (28)	Гимнастика		1	Вводный	<p>7. Правила безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>8. Повороты направо, налево в движении.</p> <p>9. ОРУ в парах на сопротивление</p> <p>10. На низкой перекладине: переворот в упор силой, оборот вперёд из седа верхом, вис прогнувшись и выход в сед.</p> <p>11. Акробатика: длинный кувырок через препятствие 90 см., стойка на голове и руках силой.</p> <p>12. Лазанье по канату на одних руках</p>					

2 (29)	Гимнастика		1	Совершенствование ЗУН	<p>6. Повороты направо и налево в движении.</p> <p>7. ОРУ в парах на сопротивление</p> <p>8. На низкой перекладине: переворот в упор силой, оборот вперёд из седа верхом, вис прогнувшись и выход в сед</p> <p>9. Акробатика: длинный кувырок через препятствие 90 см., стойка на голове и руках силой.</p> <p>10. Опорный прыжок через коня в ширину боком.</p>						
3 (30)	Гимнастика		1	Совершенствование ЗУН	<p>5. Длинный кувырок через препятствие 90 см.</p> <p>6. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.</p> <p>7. ОРУ с предметами.</p> <p>8. Развитие координационных способностей</p>						
4 (31)	Гимнастика		1	Комплексный	<p>6. Повороты кругом в движении.</p> <p>7. Выполнить упражнения на гимнастической стенке (4-5 упражнений)</p> <p>8. Проверить на оценку оборот вперёд из седа верхом правой (левой)</p> <p>9. Стойки на руках (с помощью) или у стенки.</p> <p>10. Совершенствование техники лазания по канату на руках и опорного прыжка через коня в ширину.</p> <p>11. Наклоны вперёд, сидя на полу. (КУ)</p>						
5 (32)	Гимнастика		1	Комплексный	<p>6. Строевые упражнения и ОРУ предыдущего урока.</p> <p>7. Соскок махом рук вперёд из вися на подколенках.</p> <p>8. Выход в сед из вися прогнувшись.</p> <p>9. Лазанье по канату на руках.(развитие силовых качеств)</p> <p>10. Совершенствование стойки на руках у стенки.</p> <p>11. Учить кувырку назад через стойку на руках.</p> <p>12. Повторить опорный прыжок через козла согнув ноги (h=115-120 см.)</p>						

6 (33)	Гимнастика		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 6. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжки в глубину. 7. Соскок махом рук вперед из виса на подколенках 8. ОРУ с предметами. 9. Опорный прыжок через коня. 10. Развитие скоростно-силовых качеств. 						
7 (34)	Гимнастика		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. ОРУ с набивными мячами. 6. Соскок взмахом рук с низкой перекладины из виса на подколенках. 7. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. 8. Повторить лазанье по канату на руках и опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги. 						
8 (35)	Гимнастика		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, по четыре в движении. 6. ОРУ в движении. 7. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. 8. Лазанье по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств. 						
9 (36)	Гимнастика		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, по четыре в движении. 6. ОРУ в движении. 7. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. 8. Лазанье по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств. 						
10 (37)	Гимнастика		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, по четыре в движении. 6. ОРУ в движении. 7. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. 8. Лазанье по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств. 						

11 (38)	Гимнастика		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. ОРУ с гимнастической палкой. 6. На высокой перекладине: Соскок на махе назад, переворот в упор из вися. 7. Акробатика: Кувырок назад через стойку на руках, акробатическое соединение. 8. Опорный прыжок через козла в длину (ноги врозь) высота – 120 см. 					
12 (39)	Гимнастика		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 6. ОРУ с гимнастической палкой (на сопротивление) 7. Совершенствование изученных элементов на перекладине. Учить подъём в упор силой. 8. Акробатическое соединение (принять на оценку). 9. Опорный прыжок через козла в длину (высота=120) Постепенно отодвигая мостик от козла до 1 м. 10. Мост (КУ) 					
13 (40)	Гимнастика		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Провести гимнастическую полосу препятствий через 5-6 снарядов. 6. Проверить на высокой перекладине соскок назад (на оценку), совершенствовать технику переворота в упор и выход в упор силой. 7. Продолжить обучение опорному прыжку через козла ноги врозь 8. Игровые эстафеты. 					
14 (41)	Гимнастика		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 4. Повторить гимнастическую полосу препятствий урока 13(40) 5. Совершенствовать технику опорного прыжка и подъёма в упор силой. 6. Проверить на оценку технику переворота в упор из вися. 7. Игра «Слон» 					
15 (42)	Гимнастика		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 4. Развитие физических качеств на гимнастической полосе препятствий. 5. Проверить на оценку технику подъёма в упор силой на высокой перекладине. 6. Учить опорному прыжку через коня в длину (ноги врозь) высота = 120 см. 7. Игра «Слон» 					

16 (43)	Гимнастика		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 4. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, по четыре в движении. 5. ОРУ в движении. 6. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. 7. Учить опорному прыжку через коня в длину (ноги врозь) высота = 120 см. 						
17 (44)	Гимнастика		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, по четыре в движении. 6. ОРУ в движении. 7. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. 8. Опорный прыжок через коня в длину (ноги врозь) высота = 120 см. 						
18 (45)	Гимнастика		1	Совершенствовани е ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 4. Провести круговую тренировку на 5-6 станциях с целью развития силовой выносливости и координации. Преодоление 5 препятствий (КУ) 5. Подтягивание на перекладине (учёт) 6. Обучение опорному прыжку ноги врозь через коня в длину.(высота - 125) 7. Эстафета с переноской партнёра. 						
19 (46)	Гимнастика		1	Совершенствовани е ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 5. Круговая тренировка на 5-6 станциях. 6. Лазанье по канату на руках. Троеборье. 7. Совершенствование опорного прыжка через коня в длину. (высота - 125) 8. ОРУ в парах у гимнастической стенки. 						
20 (47)	Гимнастика		1	Совершенствовани е ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 5. Круговая тренировка на 5-6 станциях. 6. Лазанье по канату на руках. Троеборье. 7. Совершенствование опорного прыжка через коня в длину. (высота - 125) 8. ОРУ в парах у гимнастической стенки. 						
21 (48)	Гимнастика		1	Совершенствовани е ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 5. Круговая тренировка на 6-8 станциях (3-4 раза). 6. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь (высота – 125 см.) 7. Подвести итоги успеваемости за I полугодие 8. Напомнить о подготовке лыжного инвентаря и одежды для лыжной подготовки. 						

**Тематическое планирование 11 класс (юноши).
III четверть**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	д/з	Дата провед.	
									п л а н	Ф а к т
1 (49)	Лыжная подготовка		1	Вводный	<p>4. ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении.</p> <p>5. Совершенствование попеременного двухшажного хода.</p> <p>6. Прохождение дистанции 1 км. со средней скоростью.</p>					
2 (50)	Лыжная подготовка		1	Совершенствовании ЗУН	<p>4. Совершенствование попеременного двухшажного хода.</p> <p>5. Повторить одновременный одношажный ход.</p> <p>6. Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.</p>					
3 (51)	Лыжная подготовка		1	Совершенствовании ЗУН	<p>5. Правила проведения самостоятельных занятий.</p> <p>6. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>7. Принять зачёт по технике одновременного одношажного хода.</p> <p>8. Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью.</p>					
4 (52)	Лыжная подготовка		1	Совершенствовании ЗУН	<p>5. Правила проведения самостоятельных занятий.</p> <p>6. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>7. Зачёт по технике одновременного двухшажного хода.</p> <p>8. Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.</p>					

5 (53)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 3. Основные элементы тактики в лыжных гонках. 4. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 4 км. со средней скоростью. 						
6 (54)	Лыжная подготовка		1	Совершенствовани е ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 5. Особенности физической подготовки лыжника. 6. Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. 7. Переход с попеременного хода на одновременный. 8. Попеременный четырёхшажный ход 						
7 (55)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Особенности физической подготовки лыжника. 6. Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. 7. Переход с попеременного хода на одновременный. 8. Зачёт по технике попеременного четырёхшажного хода. 						
8 (56)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Особенности физической подготовки лыжника. 6. Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. 7. Спуск со склона в средней стойке с поворотами. 8. Прохождение дистанции 4 км. со средней скоростью. 						
9 (57)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 5. Особенности физической подготовки лыжника. 6. Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход. 7. Спуск со склона в средней стойке с поворотами. 8. Прохождение дистанции 4 км. со средней скоростью. 						

10 (58)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 4. Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход 5. Спуск со склона в средней стойке. Повороты и торможения при спусках. Подъём «ёлочкой». 6. Прохождение дистанции 4 км. со средней скоростью. 					
11 (59)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 4. Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход 5. Спуск со склона в средней стойке. Повороты и торможения при спусках. Подъём «ёлочкой». 6. Прохождение дистанции 4 км. со средней скоростью 					
12 (60)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 4. Переход с одного хода на другой, учитывая рельеф местности. 5. Учёт умений в спусках и подъёмах с поворотами и торможениями. 6. Прохождение дистанции 4 км. со средней скоростью 					
13 (61)	Лыжная подготовка		1	Учётный	<ul style="list-style-type: none"> 3. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. 4. Соревнование по лыжным гонкам на 3 км. (прикидка) 					
14 (62)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 3. Совершенствование лыжных ходов на учебном круге. 4. Прохождение дистанции 4 км. по среднепересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. 					

15 (63)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 3. Совершенствование лыжных ходов на учебном круге. 4. Прохождение дистанции 4 км. по среднепересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. 						
16 (64)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 3. Совершенствование лыжных ходов на учебном круге. 4. Прохождение дистанции 5 км. по среднепересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. 						
17 (65)	Лыжная подготовка		1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 3. Досдача техники лыжных ходов задолжниками. 4. Прохождение дистанции 5 км. по среднепересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. 						
18 (66)	Лыжная подготовка		1	Учётный	<ul style="list-style-type: none"> 4. Досдача техники лыжных ходов задолжниками. 5. Контрольное соревнование на 5 км. 6. Сообщить о том, что следующее занятие в зале. 						
19 (67)	Элементы единоборств		1	Вводный	<ul style="list-style-type: none"> 3. Закрепление всех видов самостраховок. 4. Падение назад из стойки, падение набок из положения стоя. 5. ТБ на занятиях борьбой. 						

20 (68)	Элементы единоборств		1	Совершенство вание ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 3. Закрепление всех видов самостраховок. 4. Падение назад из стойки, падение набок из положения стоя. 5. Совершенствование передней подножки: захват соперника, поворот к сопернику спиной. 6. Игры на принятие наиболее выгодного положения, по отношению к сопернику. 						
21 (69)	Элементы единоборств			Совершенство вание ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 3. Закрепление всех видов самостраховок. 4. Падение назад из стойки, падение набок из положения стоя. 5. Совершенствование передней подножки: выведение из равновесия и бросок соперника. 6. Игры на принятие наиболее выгодного положения, по отношению к сопернику. 						
22 (70)	Элементы единоборств			Совершенство вание ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закрепление всех видов самостраховки: падение кувырком вперёд через лежащего партнёра. 2. Совершенствовать бросок через бедро. 3. Совершенствовать переднюю подножку. 4. Игры на выведение соперника из равновесия. 						
23 (71)	Элементы единоборств			Совершенство вание ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закрепление всех видов самостраховки. 2. Защита от прямого удара в голову. 3. Совершенствование силовых качеств. 						
24 (72)	Элементы единоборств			Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 3. Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов. 4. Обезоруживание при ударе ножом сверху. 5. Совершенствование изученных элементов единоборств. 						
25 (73)	Элементы единоборств			Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закрепление всех изученных видов самостраховки. 2. Обезоруживание при ударе ножом сверху. 3. Совершенствование изученных элементов единоборств. 						

26 (74)	Элементы единоборств			Учётный	3. Соревнования по определению уровня физической подготовленности.					
27 (75)	Элементы единоборств			Комплексный	1. Совершенствование изученных стоек и захватов. Выведение соперника из равновесия, сохранение устойчивого положения. 2. Учебные схватки с применением изученных элементов. 3. Совершенствование силовых качеств.					
28 (76)	Лёгкая атлетика			Комплексный	5. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. 6. Низкий старт. Выбегание со старта. 7. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. 8. Развитие скоростно-силовых качеств.					
29 (77)	Лёгкая атлетика			Комплексный	6. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. 7. Низкий старт. Выбегание со старта. 8. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега. 9. Челночный бег 4 X 9 м. 10. Развитие скоростно-силовых качеств.					
30 (78)	Лёгкая атлетика			Учётный	6. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. 7. Низкий старт. 8. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега. (контрольный урок) 9. Развитие скоростно-силовых качеств. 10. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. (Основы знаний)					

**Тематическое планирование 11 класс (юноши).
IV четверть**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	д/з	дата провед.	
									п л а н	ф а к т
1 (79)	Волейбол			Вводный	5. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 6. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. 7. Развитие координационных способностей 8. Инструктаж по ТБ.					
2 (80)	Волейбол			Комплексный	4. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 5. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. 6. Развитие координационных способностей					
3 (81)	Волейбол			Комплексный	4. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 5. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. 6. Развитие координационных способностей					
4 (82)	Волейбол			Совершенствование ЗУН	4. Комбинация из передвижений и остановок игрока. 5. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. 6. Развитие координационных способностей.					

5 (83)	Волейбол			Совершенство вание ЗУН	<p>4. Комбинация из передвижений и остановок игрока.</p> <p>5. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</p> <p>6. Развитие координационных способностей.</p>					
6 (84)	Волейбол			Совершенство вание ЗУН	<p>4. Комбинация из передвижений и остановок игрока.</p> <p>5. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</p> <p>6. Развитие координационных способностей.</p>					
7 (85)	Волейбол			Совершенство вание ЗУН	<p>4. Комбинация из передвижений и остановок игрока.</p> <p>5. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача и приём мяча от сетки. Учебная игра.</p> <p>6. Развитие координационных способностей.</p>					
8 (86)	Волейбол			Совершенство вание ЗУН	<p>4. Комбинация из передвижений и остановок игрока.</p> <p>5. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача и приём мяча от сетки. Учебная игра.</p> <p>6. Развитие координационных способностей.</p>					
9 (87)	Волейбол			Совершенство вание ЗУН	<p>4. Комбинация из передвижений и остановок игрока.</p> <p>5. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.</p> <p>6. Развитие координационных способностей.</p>					

10 (88)	Волейбол			Совершенствование ЗУН	<p>4. Комбинация из передвижений и остановок игрока.</p> <p>5. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.</p> <p>6. Развитие координационных способностей.</p>					
11 (89)	Волейбол			Совершенствование ЗУН	<p>4. Комбинация из передвижений и остановок игрока.</p> <p>5. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.</p> <p>6. Развитие координационных способностей.</p>					
12 (90)	Волейбол			Совершенствование ЗУН	<p>4. Комбинация из передвижений и остановок игрока.</p> <p>5. Верхняя передача мяча через сетку. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.</p> <p>6. Развитие координационных способностей.</p>					
13 (91)	Лёгкая атлетика			Вводный	<p>5. Инструктаж по ТБ при занятиях на открытых площадках, ТБ при беге, прыжках и метании.</p> <p>6. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Эстафетный бег.</p> <p>7. Специальные беговые упражнения.</p> <p>8. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>					
14 (92)	Лёгкая атлетика			Совершенствование ЗУН	<p>5. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Эстафетный бег.</p> <p>6. Специальные беговые упражнения.</p> <p>7. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>8. Биохимические основы бега.</p>					

15 (93)	Лёгкая атлетика			Совершенство вание ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 5. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Финиширование. Эстафетный бег. 6. Специальные беговые упражнения. 7. Развитие скоростно-силовых качеств. 8. Биохимические основы бега. 						
16 (94)	Лёгкая атлетика			Учётный	<ul style="list-style-type: none"> 4. Бег на результат 100 м. 5. Эстафетный бег. 6. Развитие скоростных способностей. 						
17 (95)	Лёгкая атлетика			Совершенство вание ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 5. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13 – 15 беговых шагов. Отталкивание. 6. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. 7. Развитие скоростно-силовых качеств. 8. Биохимические основы прыжков. 						
18 (96)	Лёгкая атлетика			Совершенство вание ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 5. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13 – 15 беговых шагов. Отталкивание. 6. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. 7. Развитие скоростно-силовых качеств. 8. Биохимические основы прыжков. 						
19 (97)	Лёгкая атлетика			Учётный.	<ul style="list-style-type: none"> 4. Прыжок в длину на результат. 5. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 						
20 (98)	Лёгкая атлетика			Совершенство вание ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> 5. Метание гранаты из различных положений. 6. ОРУ. Челночный бег. 7. Развитие скоростно-силовых качеств. 8. Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды. 						

21 (99)	Лёгкая атлетика			Учётный.	4. Метание гранаты на дальность. 5. ОРУ. 6. Развитие скоростно-силовых качеств.					
22 (100)	Зачёт			Учётный.	3. Специальные беговые упражнения на отрезке 40-60 м. 4. Метание гранаты (700 гр.) на дальность					
23 (101)	Зачёт			Учётный.	3. Специальные беговые упражнения. 4. Бег 3000 м. на время или 5000 м. без учёта времени.					
24 (102)	Зачёт			Учётный.	4. ОРУ без предметов. 5. Подтягивание на высокой перекладине. 6. Подведение итогов учебного года.					