

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа Школа №36 имени Гавриила Романовича Державина»  
(МАОУ «Школа №36»)**

---

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания  
методического объединения №4  
От «28» мая 2018г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора МАОУ «Школа №36»  
От 01.06.2018 года №325/18 - ОД

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**10 – 11 КЛАСС**

**Авторы-составители:**

Астахов Иван Владимирович  
Гаврилов Даниил Олегович  
учителя физической культуры

Великий Новгород  
2018 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1. 2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 31.12.2015) Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

3. Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Из-за нестабильных климатических условий региона лыжная подготовка может заменяться кроссовой. Уроки из раздела легкая атлетика «на совершенствования техники длительного бега» по медико-биологическим и физиологическим основам физической культуры включены в раздел кроссовая подготовка.

### Распределение учебного времени (10–11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
4	Легкая атлетика	21	21	21	21
5	Лыжная подготовка	18	18	18	18
6	Баскетбол	24	24	24	24
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**Основная цель курса:** формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

**Задачи** физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

## 2. Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10—11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину,

прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые

приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **3.1. Социокультурные основы.**

*10 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

#### **3.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **3.3. Медико-биологические основы.**

*10 класс.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **3.4. Приемы саморегуляции.**

*10–11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **3.5. Легкая атлетика.**

- Спринтерский бег
- Прыжок в длину
- Метание мяча и гранаты
- Кроссовая подготовка

### **3.8. Баскетбол.**

*10–11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **3.7. Волейбол.**

*10–11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **3.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

- Висы и упоры
- Акробатические упражнения. Опорный прыжок

*10–11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **3.9. Легкая атлетика.**

- Кроссовая подготовка
- Спринтерский бег



- Метание мяча и гранаты
- Прыжок в высоту

*10–11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### 10 класс (юноши)

№	Тема урока	Содержание урока	Вид контроля
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>			
<b>Спринтерский бег (5 ч)</b>			
1	Обучение высокому и низкому старту	Высокий и низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафеты, старты из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Самостоятельные занятия л/а.	Текущий
2	Совершенствование высокого и низкого старта	Высокий и низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции <i>100 м</i> . Бег с ускорением, изменение темпа и ритма шагов. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Текущий
3	Совершенствование стартового разгона	Высокий и низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции <i>100 м</i> . Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль при занятиях л/а.	Текущий
4	Совершенствование эстафетного бега		
5	Бег 100 м на результат	Бег на результат ( <i>100 м</i> ). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Текущий
<b>Прыжок в длину (3 ч)</b>			
6	Обучение техники отталкивания в прыжке в длину с разбега	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Текущий
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
8	Прыжок в длину с разбега на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
<b>Метание мяча и гранаты (3 ч)</b>			
9	Совершенствование техники метания мяча на дальность	Метание мяча 150 г на дальность с 4–5 беговых шагов на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Биохимическая основа метания	Текущий

		мяча	
10	Совершенствование техники метания гранаты на дальность	Метание гранаты 500-700 г с места на дальность из различных положений, с 4-5бросковых шагов разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Текущий
11	Совершенствование техники броска набивного мяча	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>			
12	Совершенствование бега в равномерном и переменном темпе. Закрепление техники преодоления горизонтальных препятствий	Бег в равномерном и переменном темпе (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка. С/и футбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ТБ при занятиях футболом. Развитие выносливости	Текущий
13	Совершенствование техники преодоления горизонтальных препятствий и кроссовой подготовки		
14	Изучение техники бега с гандикапом.	Бег в равномерном и переменном темпе (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег с гандикапом. С/и футбол: совершенствование ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника. Остановка мяча ногой, грудью. Развитие выносливости	Текущий
15	Закрепление техники бега с гандикапом		Текущий
16	Совершенствование техники бега с гандикапом и кроссовой подготовки	Бег в равномерном и переменном темпе (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег с гандикапом. С/и футбол: ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие выносливости	Текущий
17	Закрепление техники преодоления вертикальных препятствий	Бег в равномерном и переменном темпе (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Бег в парах, группой. С/и футбол: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие выносливости	Текущий
18	Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий		Текущий
19	Изучение техники преодоления вертикальных препятствий прыжком.	Бег в равномерном и переменном темпе (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Эстафеты, круговая тренировка. С/и футбол: упражнения на совершенствование координационных способностей.	Текущий
20	Закрепление техники преодоления вертикальных препятствий прыжком.		Текущий

		способностей.	
21	Бег (3000 м) на результат.	Бег (3000 м) на результат. С/и футбол: игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости	Текущий
<b>Гимнастика (18 ч)</b>			
<b>Висы и упоры (9 ч)</b>			
22	Изучение подъема в упор силой, виса согнувшись, виса прогнувшись, сзади.	Повороты кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	Текущий
23	Закрепление техники подъема в упор силой, виса согнувшись, виса прогнувшись, сзади.	Повороты кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Оказание первой помощи при травмах.	Текущий
24	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	Повороты кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Текущий
25	Изучение стойки на плечах из седа ноги врозь	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Текущий
26	Изучение комбинаций из различных положений и движений. Закрепление техники стойки на плечах из седа ноги врозь	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	Текущий
27	Совершенствование комбинаций из различных положений и движений	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	Текущий
28	Изучение общеразвивающие упражнения с набивными мячами	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Перестроения. Общеразвивающие упражнения с	Текущий

		набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	
29	Освоение техники подъема переворотом, подъема разгибом	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.	Текущий
30	Совершенствование техники подъема переворотом, подъема разгибом		Текущий
<b>Акробатические упражнения. Опорный прыжок (9 ч)</b>			
31	Освоение техники длинного кувырка	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Эстафеты	Текущий
32	Совершенствование техники длинного кувырка		Текущий
33	Совершенствование стойки на руках с помощью. Освоение кувырка назад через стойку на руках с помощью.	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.	Текущий
34	Развитие координационных способностей	Акробатические упражнения. Упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастических снарядах, стенке, бревне, батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Переворот боком. Прыжки в глубину, высота 150-180 см. Упражнения на развитие гибкости, в висах и упорах	Текущий
35	Освоение прыжка ноги врозь через коня в длину	Игры, полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Подтягивания. Лазанье без помощи ног с помощью ног на скорость.	Текущий
36	Изучение комбинаций из ранее освоенных элементов.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	Текущий
37	Изучение акробатических упражнений		Текущий
38	Изучение упражнений на гимнастической стенке, с предметами	Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.	Текущий
39	Закрепление техники опорных прыжков	Комбинации из ранее освоенных элементов. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Развитие скоростно-силовых	Текущий

		способностей. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.	
<b>Спортивные игры (42 ч)</b>			
<b>Волейбол (21 ч)</b>			
40	Изучение комбинаций из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Закрепление техники нападающего удара	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом.	Текущий
41	Закрепление комбинаций из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Текущий
42	Совершенствование техники нападающего удара	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Текущий
43	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Групповые тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Текущий
44	Изучение групповых тактических действий в нападении.	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Групповые тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Текущий
45	Изучение техники приема и передач мяча	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповые тактические действия в нападении. Игра по правилам.	Текущий
46	Изучение командных тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Командные тактические действия в нападении. Игра по правилам.	Текущий
47	Закрепление техники приема и передач мяча	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Командные тактические действия в нападении. Игра по	Текущий
48	Совершенствование техники приема и	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Командные тактические действия в нападении. Игра по	Текущий

	передач мяча	правилам.	
49	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
50	Обучение техники подач мяча	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	Текущий
51	Закрепление техники подач мяча	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
52	Совершенствование техники подач мяча	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	Текущий
53	Изучение техники одиночного блокирования	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Групповые тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
54	Изучение групповых тактических действий в защите	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	Текущий
55	Закрепление групповых тактических действий в защите	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Групповые тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
56	Изучение командных тактических действий в защите	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование, страховка. Верхняя прямая подача, прием подачи. Командные тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
57	Закрепление командных тактических действий в защите	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование, страховка. Верхняя прямая подача, прием подачи. Командные тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
58	Изучение техники группового блокирования, страховки	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	Текущий

59	Закрепление техники группового блокирования, страховки	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование, страховка. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	Текущий
60	Двухсторонняя игра в волейбол по правилам	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование, страховка. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	Текущий
<b>Баскетбол (24 ч)</b>			
61	Изучение техники ловли и передачи мяча различными способами без сопротивления	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча без сопротивления. Быстрый прорыв (2x1). Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом.	Текущий
62	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча без сопротивления. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.	Текущий
63	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча без сопротивления. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств.	Текущий
64	Закрепление техники ловли и передачи мяча различными способами без сопротивления		Текущий
65	Изучение техники ловли и передачи мяча различными способами с сопротивлением защитника	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции без сопротивления. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	Текущий
66	Закрепление техники ловли и передача мяча различными способами с сопротивлением защитника		Текущий
67	Изучение техники броска мяча со средней дистанции	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением защитника. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	Текущий
68	Изучение техники броска мяча в прыжке со средней дистанции		Текущий
69	Освоение техники ведения мяча	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Текущий



	различными способами без сопротивления	игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением защитника. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
70	Закрепление техники ведения мяча различными способами без сопротивления		Текущий
71	Совершенствование техники ведения мяча различными способами без сопротивления.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением защитника. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
72	Совершенствование техники ведения мяча различными способами с сопротивлением защитника	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением защитника. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
73	Закрепление техники броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
74	Совершенствование техники броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением		Текущий
75	Изучение индивидуальных тактических действий в защите	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
76	Закрепление индивидуальных тактических действий в защите. Сочетание приемов ведения и броска	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
77	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите		Текущий

78	Изучение групповых и командных тактических действий в защите	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Групповые и командные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
79	Закрепление групповых и командных тактических действий в защите	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Групповые и командные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
80	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
81	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
82	Изучение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по правилам баскетбола. Развитие кондиционных способностей.	Текущий
83	Изучение групповых и командных тактических действий в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по правилам баскетбола. Развитие кондиционных способностей.	Текущий

84	Закрепление групповых и командных тактических действий в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по правилам баскетбола. Развитие кондиционных способностей.	Текущий
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>			
85	Совершенствование техники преодоления горизонтальных препятствий	Бег в равномерном и переменном темпе (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. С/и футбол: терминология, упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Текущий
86	Закрепление техники бега в равномерном и переменном темпе	Бег в равномерном и переменном темпе (23 мин). С/и футбол: ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие выносливости.	Текущий
87	Закрепление техники преодоления вертикальных препятствий прыжком.	Бег в равномерном и переменном темпе (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Эстафеты, круговая тренировка. С/и футбол: упражнения на совершенствование координационных способностей.	Текущий
88	Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий прыжком.		Текущий
89	Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе	Бег в равномерном и переменном темпе (23 мин). Организация и проведение с/и футбол с учащимися.	Текущий
90	Обучение судейству соревнований по кроссу	Судейство. Развитие выносливости	Текущий
91	Бег (3000 м) на результат	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости. Организация и проведение с/и футбол с учащимися. Судейство. Развитие выносливости.	Текущий
92	Организация и судейство соревнований по кроссу		Текущий
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>			
<b>Спринтерский бег (4 ч)</b>			
93	Закрепление техники высокого и низкого старта, стартового разгона	Высокий и низкий старт (40 м). Стартовый разгон. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по л/а	Текущий
94	Обучение судейству соревнований по видам л/а	Высокий и низкий старт (40 м). Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Судейство по видам л/а.	Текущий
95	Организация и судейство соревнований по л/а	Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Текущий
96	Бег (100 м) на результат	Высокий и низкий старт (40 м). Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение	Текущий

		легкоатлетических упражнений.	
<b>Метание мяча и гранаты (3 ч)</b>			
97	Совершенствование техники метания мяча в цель	Метание мяча 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния до 20 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханическая основа метания.	Текущий
98	Совершенствование техники метания гранаты в цель	Метание гранаты 500-700 г в горизонтальную цель (2x2) с расстояния 12-15 м по движущейся цели (2x2) с расстояния 10-12 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Текущий
99	Совершенствование техники броска набивного мяча на дальность и заданное расстояние	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	Текущий
<b>Прыжок в высоту (3 ч)</b>			
100	Изучение техники подбора разбега и отталкивания в прыжках в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
101	Изучение техники перехода через планку, приземления в прыжках в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Переход через планку. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
102	Прыжок в высоту с разбега на результат	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 10 класс (девушки)

№	Тема урока	Содержание	Вид контроля
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>			
<b>Спринтерский бег (5 ч)</b>			
1	Обучение высокому и низкому старту	Высокий и низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафеты, старты из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Самостоятельные занятия л/а.	Текущий

2	Совершенствование высокого и низкого старта	Высокий и низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции <i>100 м</i> . Бег с ускорением, изменение темпа и ритма шагов. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Текущий
3	Совершенствование стартового разгона	Высокий и низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции <i>100 м</i> . Финиширование.	Текущий
4	Совершенствование эстафетного бега	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль при занятиях л/а.	
5	Бег 100 м на результат	Бег на результат ( <i>100 м</i> ). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Текущий
<b>Прыжок в длину (3 ч)</b>			
6	Обучение техники отталкивания в прыжке в длину с разбега	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	Текущий
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	
8	Прыжок в длину с разбега на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
<b>Метание мяча и гранаты (3 ч)</b>			
9	Совершенствование техники метания мяча на дальность	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м. Биохимическая основа метания мяча	Текущий
10	Совершенствование техники метания гранаты на дальность	Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Текущий
11	Совершенствование техники броска набивного мяча	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>			
12	Изучение техники бега в равномерном и переменном темпе. Закрепление техники преодоления	Бег в равномерном и переменном темпе ( <i>15 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка. Специальные беговые	Текущий

	горизонтальных препятствий	упражнения. ТБ при занятиях длительным бегом. Развитие выносливости	
13	Совершенствование техники преодоления горизонтальных препятствий и кроссовой подготовки		
14	Разучивание специальных беговых упражнений	Бег в равномерном и переменном темпе (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Текущий
15	Закрепление специальных беговых упражнений	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Текущий
16	Изучение техники преодоления вертикальных препятствий прыжком	Бег в равномерном и переменном темпе (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Текущий
17	Закрепление техники преодоления вертикальных препятствий прыжком	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Текущий
18	Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий прыжком	Бег в равномерном и переменном темпе (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий
19	Закрепление техники бега в равномерном и переменном темпе.	Бег в равномерном и переменном темпе (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Текущий
20	Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка.	Текущий
21	Бег (2000 м) на результат.	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Текущий
<b>Гимнастика (18 ч)</b>			
<b>Висы и упоры (9 ч)</b>			
22	Закрепление строевых упражнений. Изучение элемента толчком ног подъем в упор	Повороты кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Толчком ног подъем в упор. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	Текущий

23	Совершенствование строевых упражнений. Закрепление элемента толчком ног подъем в упор	Повороты кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Толчком ног подъем в упор. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Оказание первой помощи при травмах.	Текущий
24	Изучение приемов самоконтроля при занятиях гимнастическими упражнениями	Повороты кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Толчком ног подъем в упор. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Текущий
25	Разучивание комбинации упражнений с предметами, элемента толчком двух ног вис углом.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинация упражнений с обручами, лентами.	Текущий
26	Закрепление комбинации упражнений с предметами, элемента толчком двух ног вис углом.	Толчком двух ног вис углом. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Текущий
27	Совершенствование комбинации упражнений с предметами, элемента толчком двух ног вис углом.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинация упражнений с обручами, лентами. Толчком двух ног вис углом.	Текущий
28	Изучение гимнастических упражнений в равновесии	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинация упражнений со скакалкой, большими мячами. Равновесие; упор присев на одной ноге, махом соскок.	Текущий
29	Закрепление гимнастических упражнений в равновесии	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинация упражнений со скакалкой, большими мячами. Равновесие; упор присев на одной ноге, махом соскок. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.	Текущий
30	Совершенствование гимнастических упражнений в равновесии		Текущий

### Акробатические упражнения. Опорный прыжок (9 ч)

31	Освоение акробатических упражнений, элемента сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Текущий
32	Закрепление акробатических упражнений	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Текущий
33	Закрепление элемента сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Текущий
34	Совершенствование акробатических упражнений, элемента сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках	Акробатические упражнения. Упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастических снарядах, стенке, бревне, батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения на развитие гибкости.	Текущий
35	Изучение техники опорных прыжков, акробатических упражнений	Игры, полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Эстафеты. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	Текущий
36	Закрепление техники опорных прыжков, акробатических упражнений	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.	Текущий
37	Совершенствование техники опорных прыжков, акробатических упражнений	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на	Текущий



38	Изучение комбинаций из освоенных элементов.	гимнастической стенке, с предметами, в парах.	Текущий
39	Закрепление комбинаций из освоенных элементов.	Комбинации из ранее освоенных элементов. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Проведение занятий.	Текущий
<b>Спортивные игры (42 ч)</b> <b>Волейбол (21 ч)</b>			
40	Изучение комбинаций из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Закрепление техники нападающего удара	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом.	Текущий
41	Закрепление комбинаций из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока		Текущий
42	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Текущий
43	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении		Текущий
44	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Текущий
45	Изучение групповых тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Групповые тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Текущий
46	Закрепление групповых тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в	Текущий

47	Совершенствование групповых тактических действий в нападении	шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповые тактические действия в нападении. Игра по правилам.	Текущий
48	Изучение командных тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Командные тактические действия в нападении. Игра по правилам.	Текущий
49	Закрепление командных тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Командные тактические действия в нападении. Игра по правилам.	Текущий
50	Совершенствование командных тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Командные тактические действия в нападении. Игра по правилам.	Текущий
51	Изучение индивидуальных тактических действий в защите	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
52	Закрепление индивидуальных тактических действий в защите. Изучение техники одиночного блокирования	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
53	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Закрепление техники одиночного блокирования	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий

54	Изучение групповых тактических действий в защите. Совершенствование техники одиночного блокирования	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Групповые тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
55	Закрепление групповых тактических действий в защите	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Групповые тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
56	Совершенствование групповых тактических действий в защите		Текущий
57	Изучение техники группового блокирования, страховки, командных тактических действий в защите	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование, страховка. Верхняя прямая подача, прием подачи. Командные тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
58	Закрепление техники группового блокирования, страховки, командных тактических действий в защите	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование, страховка. Верхняя прямая подача, прием подачи. Командные тактические действия в защите. Игра по правилам	Текущий
59	Совершенствование техники подачи, приема и передач мяча, техники группового блокирования, страховки.	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование, страховка. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	Текущий
60	Двухсторонняя игра в волейбол по правилам	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой	Текущий

		нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование, страховка. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	
<b>Баскетбол (24ч)</b>			
61	Изучение техники ловли и передачи мяча различными способами без сопротивления	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча без сопротивления. Быстрый прорыв (2x1). Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом.	Текущий
62	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча без сопротивления. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.	Текущий
63	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча без сопротивления. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств.	Текущий
64	Закрепление техники ловли и передачи мяча различными способами без сопротивления		Текущий
65	Изучение техники ловли и передачи мяча различными способами с сопротивлением защитника	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции без сопротивления. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	Текущий
66	Закрепление техники ловли и передача мяча различными способами с сопротивлением защитника		Текущий
67	Изучение техники броска мяча со средней дистанции	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением защитника. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	Текущий
68	Изучение техники броска мяча в прыжке со средней дистанции		Текущий

69	Освоение техники ведения мяча различными способами без сопротивления	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением защитника. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
70	Закрепление техники ведения мяча различными способами без сопротивления	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением защитника. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
71	Совершенствование техники ведения мяча различными способами без сопротивления	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением защитника. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
72	Изучение техники броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
73	Закрепление техники броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
74	Изучение индивидуальных тактических действий в защите	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные	Текущий

		тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
75	Закрепление индивидуальных тактических действий в защите. Совершенствование сочетания приемов ведения и броска	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
76	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Групповые и командные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
77	Изучение групповых и командных тактических действий в защите	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Групповые и командные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
78	Закрепление техники нападения через заслон	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Групповые и командные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
79	Закрепление групповых и командных тактических действий в защите	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Групповые и командные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
80	Совершенствование групповых и командных тактических действий в защите	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Групповые и командные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
81	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передача мяча	Текущий

		различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
82	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
83	Изучение групповых и командных тактических действий в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые и командные тактические действия в нападении.	Текущий
84	Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам баскетбола. Развитие кондиционных способностей.	Текущий
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>			
85	Изучение техники бега в равномерном и переменном темпе. Закрепление техники преодоления горизонтальных препятствий	Бег в равномерном и переменном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения.	Текущий
86	Совершенствование техники преодоления горизонтальных препятствий и кроссовой	ТБ при занятиях длительным бегом. Развитие выносливости	Текущий

	подготовки		
87	Разучивание специальных беговых упражнений	Бег в равномерном и переменном темпе (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Текущий
88	Закрепление специальных беговых упражнений	Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Текущий
89	Изучение техники преодоления вертикальных препятствий прыжком	Бег в равномерном и переменном темпе (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Текущий
90	Закрепление техники преодоления вертикальных препятствий прыжком	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Текущий
91	Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий прыжком	Бег в равномерном и переменном темпе (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий
92	Бег (2000 м) на результат	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Текущий
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>			
<b>Спринтерский бег (4 ч)</b>			
93	Обучение техники стартового разгона	Высокий и низкий старт (40 м). Стартовый разгон. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по л/а	Текущий
94	Закрепление техники эстафетного бега	Высокий и низкий старт (40 м). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
95	Организация и правила судейства по видам л/а.	Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Судейство по видам л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Текущий
96	Бег 100 м на результат	Высокий и низкий старт (40 м). Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Текущий
<b>Метание мяча и гранаты (3 ч)</b>			
97	Совершенствование техники метания мяча в цель	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность в горизонтальную и вертикальную цель	Текущий



		(1x1) с расстояния 12-14 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханическая основа метания.	
98	Совершенствование техники метания гранаты в цель	Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Текущий
99	Совершенствование техники броска на дальность и заданное расстояние	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	Текущий
<b>Прыжок в высоту (3 ч)</b>			
100	Закрепление техники подбора разбега и отталкивания в прыжках в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
101	Закрепление техники перехода через планку, приземления в прыжках в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Переход через планку. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
102	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 класс (юноши)

№	Тема урока	Содержание	Вид контроля
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>			
<b>Спринтерский бег (5 ч)</b>			
1	Закрепление техники высокого и низкого старта	Высокий и низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафеты, старты из различных и.п. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Самостоятельные занятия л/а.	Текущий
2	Совершенствование техники высокого и низкого старта	Высокий и низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции <i>100 м</i> . Бег с ускорением, изменение темпа и ритма шагов. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Текущий
3	Совершенствование стартового разгона	Высокий и низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции <i>100 м</i> . Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль при занятиях л/а.	Текущий
4	Совершенствование техники эстафетного бега	Высокий и низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции <i>100 м</i> . Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
5	Бег 100 м на результат	Бег на результат ( <i>100 м</i> ). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Текущий
<b>Прыжок в длину (3 ч)</b>			
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжок в длину с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Текущий
7	Совершенствование техники специальных беговых упражнений, многоскоков	Прыжок в длину с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Текущий
8	Прыжок в длину с разбега на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
<b>Метание мяча и гранаты (3 ч)</b>			
9	Совершенствование техники метания мяча на дальность	Метание мяча 150 г на дальность с 4–5 беговых шагов на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Биохимическая основа метания мяча	Текущий
10	Совершенствование техники метания гранаты на дальность	Метание гранаты 500-700 г с места на дальность из различных положений, с 4-5 бросковых шагов разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Текущий
11	Совершенствование техника броска	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных	Текущий

	набивного мяча	положений, с места. Развитие скоростно-силовых качеств	
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>			
12	Совершенствование бега в равномерном и переменном темпе. Закрепление техники преодоления горизонтальных препятствий	Бег в равномерном и переменном темпе (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка. Правила соревнований. С/и футбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ТБ при занятиях футболом. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка.	Текущий
13	Совершенствование техники преодоления горизонтальных препятствий и кроссовой подготовки		
14	Изучение правил соревнований		
15	Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег с гандикапом. С/и футбол:	Текущий
16	Изучение техники бега с гандикапом.	совершенствование ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника. Остановка мяча ногой, грудью. Развитие выносливости	Текущий
17	Закрепление техники бега с гандикапом	Бег в равномерном и переменном темпе (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег с гандикапом. С/и футбол: ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие выносливости	Текущий
18	Совершенствование техники бега с гандикапом и кроссовой подготовки		Текущий
19	Совершенствование техники преодоление вертикальных препятствий	Бег в равномерном и переменном темпе (24 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Бег в парах, группой. С/и футбол: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	Текущий
20	Совершенствование техники бега в парах, группой	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Упражнения на совершенствование координационных способностей. Эстафеты, круговая тренировка	Текущий
21	Бег (3000 м) на результат.	Бег (3000 м) на результат. С/и футбол: игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости	Текущий
<b>Гимнастика (18 ч)</b>			
<b>Висы и упоры (9 ч)</b>			
22	Изучение подъема в упор силой, виса согнувшись, виса прогнувшись, сзади.	Повороты кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по	Текущий

		четыре. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	
23	Закрепление техники подъема в упор силой, вися согнувшись, вися прогнувшись, сзади.	Повороты кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.	Текущий
24	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	Повороты кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Текущий
25	Изучение стойки на плечах из седа ноги врозь	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Текущий
26	Изучение комбинаций из различных положений и движений. Закрепление техники стойки на плечах из седа ноги врозь		Текущий
27	Совершенствование комбинаций из различных положений и движений	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	Текущий
28	Изучение общеразвивающие упражнения с набивными мячами	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	Текущий
29	Освоение техники подъема переворотом, подъема разгибом	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.	Текущий
30	Совершенствование техники подъема переворотом, подъема разгибом		Текущий
<b>Акробатические упражнения. Опорный прыжок (9 ч)</b>			

31	Освоение техники длинного кувырка	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Эстафеты	Текущий
32	Совершенствование техники длинного кувырка	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Эстафеты	Текущий
33	Совершенствование стойки на руках с помощью. Освоение кувырка назад через стойку на руках с помощью.	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.	Текущий
34	Развитие координационных способностей	Акробатические упражнения. Упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастических снарядах, стенке, бревне, батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Переворот боком. Прыжки в глубину, высота 150-180 см. Упражнения на развитие гибкости, в висах и упорах	Текущий
35	Освоение прыжка ноги врозь через коня в длину	Игры, полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Подтягивания. Лазанье без помощи ног, с помощью ног на скорость.	Текущий
36	Изучение комбинаций из ранее освоенных элементов.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	Текущий
37	Изучение акробатических упражнений	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	Текущий
38	Изучение упражнений на гимнастической стенке, с предметами	Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.	Текущий
39	Закрепление техники опорных прыжков	Комбинации из ранее освоенных элементов. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.	Текущий
<b>Спортивные игры (42 ч)</b>			
<b>Волейбол (21 ч)</b>			
40	Изучение комбинаций из передвижений,	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока.	Текущий

	остановок, поворотов и стоек игрока. Закрепление техники нападающего удара	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом.	
41	Закрепление комбинаций из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Текущий
42	Совершенствование техники нападающего удара	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	Текущий
43	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении	Прямой нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Текущий
44	Изучение групповых тактических действий в нападении.	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Групповые тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Текущий
45	Изучение техники приема и передач мяча	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповые тактические действия в нападении. Игра по правилам.	Текущий
46	Изучение командных тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Командные тактические действия в нападении. Игра по правилам.	Текущий
47	Закрепление техники приема и передач мяча	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Командные тактические действия в нападении. Игра по правилам.	Текущий
48	Совершенствование техники приема и передач мяча		Текущий
49	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий

50	Обучение техники подач мяча	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	Текущий
51	Закрепление техники подач мяча	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
52	Совершенствование техники подач мяча	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	Текущий
53	Изучение техники одиночного блокирования	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Групповые тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
54	Изучение групповых тактических действий в защите	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	Текущий
55	Закрепление групповых тактических действий в защите	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Групповые тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
56	Изучение командных тактических действий в защите	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование, страховка. Верхняя прямая подача, прием подачи. Командные тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
57	Закрепление командных тактических действий в защите	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование, страховка. Верхняя прямая подача, прием подачи. Командные тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
58	Изучение техники группового блокирования, страховки	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	Текущий
59	Закрепление техники группового блокирования, страховки	Групповое блокирование, страховка. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	Текущий
60	Двухсторонняя игра в волейбол по правилам	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	Текущий

		Групповое блокирование, страховка. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	
<b>Баскетбол (24 ч)</b>			
61	Изучение техники ловли и передачи мяча различными способами без сопротивления	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча без сопротивления. Быстрый прорыв (2x1). Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом.	Текущий
62	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча без сопротивления. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.	Текущий
63	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча без сопротивления. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств.	Текущий
64	Закрепление техники ловли и передачи мяча различными способами без сопротивления		Текущий
65	Изучение техники ловли и передачи мяча различными способами с сопротивлением защитника	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции без сопротивления. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	Текущий
66	Закрепление техники ловли и передача мяча различными способами с сопротивлением защитника		Текущий
67	Изучение техники броска мяча со средней дистанции	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением защитника. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	Текущий
68	Изучение техники броска мяча в прыжке со средней дистанции		Текущий
69	Освоение техники ведения мяча различными способами без сопротивления	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением защитника. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
70	Закрепление техники ведения мяча различными способами без сопротивления		Текущий



71	Совершенствование техники ведения мяча различными способами без сопротивления.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением защитника. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
72	Совершенствование техники ведения мяча различными способами с сопротивлением защитника.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением защитника. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
73	Закрепление техники броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
74	Совершенствование техники броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением		Текущий
75	Изучение индивидуальных тактических действий в защите	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
76	Закрепление индивидуальных тактических действий в защите. Сочетание приемов ведения и броска	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
77	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите		Текущий
78	Изучение групповых и командных тактических действий в защите	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Групповые и командные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий

79	Закрепление групповых и командных тактических действий в защите	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Групповые и командные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
80	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
81	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
82	Изучение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по правилам баскетбола. Развитие кондиционных способностей.	Текущий
83	Изучение групповых и командных тактических действий в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по правилам баскетбола. Развитие кондиционных способностей.	Текущий
84	Закрепление групповых и командных тактических действий в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по правилам баскетбола. Развитие кондиционных способностей.	Текущий

**Кроссовая подготовка (8 ч)**

85	Совершенствование техники преодоления горизонтальных препятствий	Бег в равномерном и переменном темпе (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. С/и футбол: терминология, упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Текущий
86	Закрепление техники бега в равномерном и переменном темпе	Бег в равномерном и переменном темпе (23 мин). С/и футбол: ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие выносливости.	Текущий
87	Закрепление техники преодоления вертикальных препятствий прыжком.	Бег в равномерном и переменном темпе (24 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Эстафеты, круговая тренировка.	Текущий
88	Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий прыжком.	С/и футбол: упражнения на совершенствование координационных способностей.	Текущий
89	Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе	Бег в равномерном и переменном темпе (25 мин). Организация и проведение с/и футбол с учащимися.	Текущий
90	Обучение судейству соревнований по кроссу	Судейство. Развитие выносливости	Текущий
91	Бег (3000 м) на результат	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости. Организация и проведение с/и футбол с учащимися.	Текущий
92	Организация и судейство соревнований по кроссу	Судейство. Развитие выносливости.	Текущий
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>			
<b>Спринтерский бег (4 ч)</b>			
93	Закрепление техники высокого и низкого старта, стартового разгона	Высокий и низкий старт (40 м). Стартовый разгон. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по л/а	Текущий
94	Обучение судейству соревнований по видам л/а	Высокий и низкий старт (40 м). Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Судейство по видам л/а.	Текущий
95	Организация и судейство соревнований по л/а	Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Текущий
96	Бег (100 м) на результат	Высокий и низкий старт (40 м). Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Текущий
<b>Метание мяча и гранаты (3 ч)</b>			
97	Совершенствование техники метания мяча в цель	Метание мяча 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния до 20 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий

		Биомеханическая основа метания.	
98	Совершенствование техники метания гранаты в цель	Метание гранаты 500-700 г в горизонтальную цель (2x2) с расстояния 12-15 м по движущейся цели (2x2) с расстояния 10-12 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Текущий
99	Совершенствование техники броска набивного мяча на дальность и заданное расстояние	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	Текущий
<b>Прыжок в высоту (3 ч)</b>			
100	Изучение техники подбора разбега и отталкивания в прыжках в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
101	Изучение техники перехода через планку, приземления в прыжках в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Переход через планку. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
102	Прыжок в высоту с разбега на результат	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 класс (девушки)

№	Тема урока	Содержание	Вид контроля
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>			
<b>Спринтерский бег (5 ч)</b>			
1	Обучение высокому и низкому старту	Высокий и низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафеты, старты из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Самостоятельные занятия л/а.	Текущий
2	Совершенствование высокого и низкого старта	Высокий и низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции <i>100 м</i> . Бег с ускорением, изменение темпа и ритма шагов. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Текущий
3	Совершенствование стартового разгона	Высокий и низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции <i>100 м</i> . Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые	Текущий
4	Совершенствование эстафетного бега	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль при занятиях л/а.	
5	Бег 100 м на результат	Бег на результат ( <i>100 м</i> ). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Текущий
<b>Прыжок в длину (3 ч)</b>			
6	Обучение техники отталкивания в прыжке в длину с разбега	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Текущий
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	
8	Прыжок в длину с разбега на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
<b>Метание мяча и гранаты (3 ч)</b>			
9	Совершенствование техники метания мяча на дальность	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м. Биохимическая основа метания мяча	Текущий
10	Совершенствование техники метания гранаты на дальность	Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Текущий
11	Совершенствование техники броска набивного мяча	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>			

12	Изучение техники бега в равномерном и переменном темпе. Закрепление техники преодоления горизонтальных препятствий	Бег в равномерном и переменном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. ТБ при занятиях длительным бегом. Развитие выносливости	Текущий
13	Совершенствование техники преодоления горизонтальных препятствий и кроссовой подготовки		
14	Разучивание специальных беговых упражнений	Бег в равномерном и переменном темпе (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Текущий
15	Закрепление специальных беговых упражнений	Развитие выносливости	Текущий
16	Изучение техники преодоления вертикальных препятствий прыжком	Бег в равномерном и переменном темпе (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	Текущий
17	Закрепление техники преодоления вертикальных препятствий прыжком	Развитие выносливости	Текущий
18	Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий прыжком	Бег в равномерном и переменном темпе (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий
19	Закрепление техники бега в равномерном и переменном темпе.	Бег в равномерном и переменном темпе (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	Текущий
20	Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе.	Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка.	Текущий
21	Бег (2000 м) на результат.	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Текущий
<b>Гимнастика (18 ч)</b>			
<b>Висы и упоры (9 ч)</b>			
22	Закрепление строевых упражнений. Изучение элемента толчком ног подъем в упор	Повороты кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Толчком ног подъем в упор. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	Текущий

23	Совершенствование строевых упражнений. Закрепление элемента толчком ног подъем в упор	Повороты кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Толчком ног подъем в упор. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Оказание первой помощи при травмах.	Текущий
24	Изучение приемов самоконтроля при занятиях гимнастическими упражнениями	Повороты кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Толчком ног подъем в упор. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Текущий
25	Разучивание комбинации упражнений с предметами, элемента толчком двух ног вис углом.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинация упражнений с обручами, лентами. Толчком двух ног вис углом.	Текущий
26	Закрепление комбинации упражнений с предметами, элемента толчком двух ног вис углом.	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Текущий
27	Совершенствование комбинации упражнений с предметами, элемента толчком двух ног вис углом.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинация упражнений с обручами, лентами. Толчком двух ног вис углом.	Текущий
28	Изучение гимнастических упражнений в равновесии	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинация упражнений со скакалкой, большими мячами. Равновесие; упор присев на одной ноге, махом соскок.	Текущий
29	Закрепление гимнастических упражнений в равновесии	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинация упражнений со скакалкой, большими мячами. Равновесие; упор присев на одной ноге, махом соскок. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.	Текущий
30	Совершенствование гимнастических упражнений в равновесии		Текущий
<b>Акробатические упражнения. Опорный прыжок (9 ч)</b>			
31	Освоение акробатических упражнений, элемента сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Текущий
32	Закрепление акробатических упражнений		Текущий

33	Закрепление элемента сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Текущий
34	Совершенствование акробатических упражнений, элемента сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках	Акробатические упражнения. Упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастических снарядах, стенке, бревне, батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения на развитие гибкости.	Текущий
35	Изучение техники опорных прыжков, акробатических упражнений	Игры, полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Эстафеты. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	Текущий
36	Закрепление техники опорных прыжков, акробатических упражнений	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Комбинации из ранее освоенных элементов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, в парах.	Текущий
37	Совершенствование техники опорных прыжков, акробатических упражнений		Текущий
38	Изучение комбинаций из освоенных элементов.		Текущий
39	Закрепление комбинаций из освоенных элементов.	Комбинации из ранее освоенных элементов. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Проведение занятий.	Текущий
<b>Спортивные игры (42 ч)</b>			
<b>Волейбол (21 ч)</b>			
40	Изучение комбинаций из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Закрепление техники нападающего удара	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом.	Текущий
41	Закрепление комбинаций из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока		Текущий



42	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Текущий
43	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении		Текущий
44	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Текущий
45	Изучение групповых тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Групповые тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Текущий
46	Закрепление групповых тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповые тактические действия в нападении. Игра по правилам.	Текущий
47	Совершенствование групповых тактических действий в нападении		Текущий
48	Изучение командных тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Командные тактические действия в нападении. Игра по правилам.	Текущий
49	Закрепление командных тактических действий в нападении	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Командные тактические действия в нападении. Игра по правилам.	Текущий
50	Совершенствование командных тактических действий в нападении		Текущий
51	Изучение индивидуальных тактических действий в защите	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
52	Закрепление индивидуальных тактических действий в защите. Изучение техники одиночного блокирования	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	Текущий

53	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Закрепление техники одиночного блокирования	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
54	Изучение групповых тактических действий в защите. Совершенствование техники одиночного блокирования	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Групповые тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
55	Закрепление групповых тактических действий в защите	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	Текущий
56	Совершенствование групповых тактических действий в защите	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Групповые тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
57	Изучение техники группового блокирования, страховки, командных тактических действий в защите	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование, страховка. Верхняя прямая подача, прием подачи. Командные тактические действия в защите. Игра по правилам.	Текущий
58	Закрепление техники группового блокирования, страховки, командных тактических действий в защите	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование, страховка. Верхняя прямая подача, прием подачи. Командные тактические действия в защите. Игра по правилам	Текущий
59	Совершенствование техники подач, приема и передач мяча, техники группового блокирования, страховки.	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование, страховка. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	Текущий
60	Двухсторонняя игра в волейбол по правилам	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование, страховка. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	Текущий
<b>Баскетбол (24ч)</b>			
61	Изучение техники ловли и передачи мяча	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов,	Текущий

	различными способами без сопротивления	стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча без сопротивления. Быстрый прорыв (2x1). Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом.	
62	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча без сопротивления. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.	Текущий
63	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча без сопротивления. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств.	Текущий
64	Закрепление техники ловли и передачи мяча различными способами без сопротивления		Текущий
65	Изучение техники ловли и передачи мяча различными способами с сопротивлением защитника	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции без сопротивления. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	Текущий
66	Закрепление техники ловли и передача мяча различными способами с сопротивлением защитника		Текущий
67	Изучение техники броска мяча со средней дистанции	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Ловля и передача мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением защитника. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	Текущий
68	Изучение техники броска мяча в прыжке со средней дистанции		Текущий
69	Освоение техники ведения мяча различными способами без сопротивления	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением защитника. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
70	Закрепление техники ведения мяча различными способами без сопротивления	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами без сопротивления. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением защитника. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий

71	Совершенствование техники ведения мяча различными способами без сопротивления	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением защитника. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
72	Изучение техники броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока. Совершенствование техники ведения мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
73	Закрепление техники броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
74	Изучение индивидуальных тактических действий в защите	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	Текущий
75	Закрепление индивидуальных тактических действий в защите. Совершенствование сочетания приемов ведения и броска	Индивидуальные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
76	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Групповые и командные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
77	Изучение групповых и командных тактических действий в защите	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Групповые и командные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
78	Закрепление техники нападения через заслон	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	Текущий
79	Закрепление групповых и командных тактических действий в защите	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов	Текущий
80	Совершенствование групповых и командных тактических действий в защите		

		ведения и броска. Групповые и командные тактические действия в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
81	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
82	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий
83	Изучение групповых и командных тактических действий в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые и командные тактические действия в нападении.	Текущий
84	Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам баскетбола. Развитие кондиционных способностей.	Текущий
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>			
85	Изучение техники бега в равномерном и переменном темпе. Закрепление техники преодоления горизонтальных препятствий	Бег в равномерном и переменном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения.	Текущий
86	Совершенствование техники преодоления горизонтальных препятствий и кроссовой подготовки	ТБ при занятиях длительным бегом. Развитие выносливости	Текущий
87	Разучивание специальных беговых упражнений	Бег в равномерном и переменном темпе (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Эстафеты.	Текущий
88	Закрепление специальных беговых	Специальные беговые упражнения.	Текущий

	упражнений	Развитие выносливости	
89	Изучение техники преодоления вертикальных препятствий прыжком	Бег в равномерном и переменном темпе (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Текущий
90	Закрепление техники преодоления вертикальных препятствий прыжком	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Текущий
91	Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий прыжком	Бег в равномерном и переменном темпе (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий
92	Бег (2000 м) на результат	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Текущий
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>			
<b>Спринтерский бег (4 ч)</b>			
93	Обучение техники стартового разгона	Высокий и низкий старт (40 м). Стартовый разгон. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по л/а	Текущий
94	Закрепление техники эстафетного бега	Высокий и низкий старт (40 м). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
95	Организация и правила судейства по видам л/а.	Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Судейство по видам л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Текущий
96	Бег 100 м на результат	Высокий и низкий старт (40 м). Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Текущий
<b>Метание мяча и гранаты (3 ч)</b>			
97	Совершенствование техники метания мяча в цель	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 12-14 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханическая основа метания.	Текущий
98	Совершенствование техники метания гранаты в цель	Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Текущий
99	Совершенствование техники броска на дальность и заданное расстояние	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	Текущий
<b>Прыжок в высоту (3 ч)</b>			

100	Закрепление техники подбора разбега и отталкивания в прыжках в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
101	Закрепление техники перехода через планку, приземления в прыжках в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Переход через планку. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
102	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий

### 5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

стенка гимнастическая;  
бревно гимнастическое напольное;  
скамейки гимнастические;  
перекладина гимнастическая;  
канат для лазанья;  
комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

- маты гимнастические;
- мячи набивные;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- гимнастические кольца;
- аптечка медицинская.