

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

11 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дом. задание	Дата по плану	Текущая дата
I полугодие (48 часов)									
Основы знаний – 1 час									
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития комплекса ГТО.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Предназначение спортивной одежды. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. История развития комплекса ГТО(нормативы и правила участия).	Знать требования инструкции.		Стр. 6-8		
Легкая атлетика - 9 часов									
2	Спринтер. бег	1	Комплексный	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Бег – 5 минут.	Уметь выполнять Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	к\у 30м	§1		
3	Спринтер. бег	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Бег -6 мин.	Уметь выполнять Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	к\у 60м	§2		
4	Спринтер. бег	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег с передачей эстафетной палочки. Прыжки с места. Бег – 7 мин.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	к\у 100 м	§3		
5	Прыжки	1	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Эстафеты. Бег – 8 мин.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	к\у Прыжок с места	§4		

6	Прыжки	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Бег по стадиону 6 минут, прыжки в высоту. Эстафеты. Бег – 9 мин.	Уметь выполнять технику прыжка с разбега.	к\у прыжок с разбега	§5			
7	Прыжки	1	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Эстафеты. Бег – 10 мин.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		§6			
8	Метание	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния. Бег – 10 мин.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	к\у метание на дальность мяча	§7			
9	Метание	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Челночный бег 4\9. Бег – 10 мин.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	К\у челночный бег 4*9	§8 Стр. 28-29			
10	Метание	1	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность челночный бег 4\9. Бег – 10 мин.	Уметь демонстрировать технику в целом.	к\у метание на дальность гранаты	§8 Стр. 29-31			
Кроссовая подготовка -7 часов										
11	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Бег – 12 минут. Спортивные игры.	Уметь выполнять Технику упражнений.	к\у 400 м	§9 Стр. 31-33			
12	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры.. футбол-м, волейбол- д	Уметь выполнять Технику упражнений.	к\у 800 м	§9 Стр. 33-34			
13	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь выполнять Технику упражнений.	к\у 1000 м	§10 Стр. 34-35			

14	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры. футбол-м, волейбол- д	Уметь выполнять Технику упражнений.	к\у прыжок через скакалку 30 сек мин.	§10 Стр. 36-37		
15	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры. футбол-м, волейбол- д	Уметь выполнять Технику упражнений.	к\у бег 2000м.	§11 Стр. 37-38		
16	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры. футбол-м, волейбол- д	Уметь выполнять Технику упражнений.	к\у 3000м.	§11 Стр. 38-40		
17	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры. футбол-м, волейбол- д	Уметь выполнять Технику упражнений.		§12 Стр. 40-41		
Спортивная игра волейбол – 10 часов									
18	Волейбол	1	Совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) Терминология игры в волейбол.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к\у челночный бег 4*9	§12 Стр. 41-43		
19	Волейбол	1	Совершенствование	Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. 6 мин. бег	Владеть комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к\у подтягивание	§13 Стр. 43-44		
20	Волейбол	1	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.6 мин. бег	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к\у – наклон из положения сидя	§13 Стр. 44-45		
21	Волейбол	1	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.6 мин. Бег	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к\у пресс 1 мин.	§13 Стр. 45-47		

22	Волейбол	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. 8 мин. бег	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к/у отжимание	§14		
23	Волейбол	1	Комплексный	10 мин бег. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к/у верхняя передача на пару	§15 Стр. 50-51		
24	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	10 мин бег. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к/у нижняя передача на пару	§15 Стр. 51-52		
25	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к/у верхняя прямая подача	§15 Стр. 53-54		
26	Волейбол	1	Совершенствование	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)Терминология игры в волейбол.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к/у нападающий удар через сетку	§16 Стр. 55-56		
27	Волейбол	1	Совершенствование	Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Подтягивание.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к/у прием мяча после атаки	§16 Стр. 57-59		
Гимнастика – 18 часов									
28 (1)	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения	1	Комплексный	Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением Комплекс ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Ознакомление и выбор тематических рефератов на теоретические уроки (26,27,28).	Уметь выполнять строевые упражнения.		§16 Стр. 59-60		

29 (2)	Висы. Строевые упражнения	1	Комплексный	Упражнения с внешним сопротивлением Комплекс ОРУ со скакалкой. Подтягивание различными хватами. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Строевые упражнения (повороты в движении – разучивание) (перестроение из шеренги в колонну и наоборот). Строевой шаг	Уметь выполнять Технику выполнения упражнений.	к\у вис	§16 Стр. 61-62		
30 (3)	Висы. Строевые упражнения	1	Комплексный	Упражнения с внешним сопротивлением Комплекс ОРУ со скакалкой. Подтягивание различными хватами. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Строевые упражнения (повороты в движении – разучивание) (перестроение из шеренги в колонну и наоборот). Строевой шаг. д- гимнастическое бревно (равновесие)	Уметь выполнять Технику выполнения упражнений.	к\у стойка на лопатках	§17 Стр. 62-64		
31 (4)	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения с внешним сопротивлением Комплекс ОРУ со скакалкой. Подтягивание различными хватами. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Строевые упражнения (повороты в движении – разучивание) (перестроение из шеренги в колонну и наоборот). Строевой шаг. д- гимнастическое бревно (равновесие)	Уметь выполнять Технику выполнения упражнений.	к\у два кувырка назад	§17 Стр. 64-65		
32 (5)	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения с внешним сопротивлением Комплекс ОРУ со скакалкой. Подтягивание различными хватами. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Строевые упражнения (повороты в движении – разучивание) (перестроение из шеренги в колонну и наоборот). Строевой шаг. д- гимнастическое бревно (равновесие)	Уметь выполнять Технику выполнения упражнений.	к\у два кувырка вперед	§17 Стр. 65-68		
33 (6)	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения с внешним сопротивлением Комплекс ОРУ со скакалкой. Подтягивание различными хватами. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Строевые упражнения (повороты в движении – разучивание) (перестроение из шеренги в колонну и наоборот). Строевой шаг. д- гимнастическое бревно (равновесие)	Уметь выполнять Технику выполнения упражнений.	к\у комплекс из 4 элементов	§17 Стр. 68-69		
34 (7)	Акробатика	1	Комплексный	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной; кувырок вперед.назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Длинный кувырок	Уметь выполнять Технику выполнения упражнений.	к\у комплекс из 5 элементов	§17 Стр. 69-70		
35 (8)	Акробатика	1	Комплексный	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Длинный кувырок	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	к\у комплекс из 6 элементов	§17 Стр. 70-71		

36 (9)	Акробатика	1	Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	к\у длинный кувырок вперед	§18 Стр. 72-74		
37 (10)	Опорный прыжок	1	Комплексный	Техника опорного прыжка: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м). Гимнастическая комбинация.	Уметь выполнять Технику выполнения упражнений. Индивидуальный подход	к\у гимнастическая комбинация	§18 Стр. 74-76		
38 (11)	Опорный прыжок	1	Комплексный	Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м). Гимнастическая комбинация.	Техника выполнения упражнений.	к\у опорный прыжок	§18 Стр. 76-78		
39 (12)	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м). Гимнастическая комбинация.	Уметь выполнять Технику выполнения упражнений.	к\у опорный прыжок	§18 Стр. 78-80		
40 (13)	Развитие координации	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий . Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Эстафеты со скакалкой	Уметь выполнять Технику выполнения упражнений.	к\у опорный прыжок	§18 Стр. 80-82		
41 (14)	Развитие координации	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Упражнения для пресса.	Уметь выполнять Технику выполнения упражнений.	к\у скакалка 1 мин	§19 Стр. 83-85		
42 (15)	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Лазанья, перелезания: передвижение в висе по шведской стенке. Передвижение по канату. подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.)равновесие ласточка, боковое	Уметь выполнять Технику упражнений.	к\у пресс 30 сек	§19 Стр. 85-87		
43 (16)	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение в висе по шведской стенке. Передвижение по канату.	Уметь выполнять Технику упражнений.	к\у равновесие	§19 Стр. 87-88		
44 (17)	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение в висе по шведской стенке. Передвижение по канату. подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.) Акробатические упражнения (мостик, стойка на голове)	Уметь выполнять Технику упражнений.	к\у наклон	§19 Стр. 89-91		

45 (18)	Развитие гибкости	1	Совершенствование ЗУН	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя). Эстафеты .	Уметь выполнять Технику упражнений.	к\у мост , стойка на голове	§20 Стр. 91-93		
Основы знаний – 3 часа									
46 (19)	Основы формирования двигательных действий и физических качеств.	1	Комплексный с использованием ИКТ	Основы формирования двигательных действий и физических качеств; Организация активного отдыха; Способность контролировать и оценивание физического развития.; Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи российских спортсменов.	Уметь находить теоретический материал в различных источниках.	Защита проектов	§20 Стр. 93-95		
47 (20)	Способы закаливания организма. Приемы закаливания и виды самоконтроля	1	Комплексный с использованием ИКТ	Способы закаливания организма. Приемы закаливания и виды самоконтроля Основные приемы самомассажа.. Правила и дозировка. Повышение физической подготовленности.	Уметь находить теоретический материал в различных источниках.	Защита проектов	§20 Стр. 96-98		
48 (21)	Роль физической культуры спорта в формировании здорового образа жизни.	1	контрольный	Роль физической культуры спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек. Тестирование основ знаний (10 мин)	Знать теоретические основы физ. культуры.	письменный тест	§20 Стр. 98-99		
II полугодие (53 часа)									
Баскетбол -15 часов									
49 (1)	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол.	1	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Сгибание рук в упоре лежа	Уметь выполнять освоенные элементы техники передвижений.		§20 Стр. 99-102		
50 (2)	Баскетбол	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Сгибание рук в упоре лежа	Уметь выполнять Технику передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	к\у отжимание	§20 Стр. 102-103		
51 (3)	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении .	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	к\у ловля, передача мяча в движении	§21 Стр. 104-107		

52 (4)	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой. уголок	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		§21 Стр. 107-108		
53 (5)	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра, уголок	Умения выполнять движений ловлю и передачу мяча. Штрафной бросок	к\у удержание ног 90 градусов	§21 Стр. 108-111		
54 (6)	Баскетбол	1	Комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Уметь выполнять движений ловлю и передачу мяча. Штрафной бросок	к\у Штрафной бросок	§21 Стр. 111-115		
55 (7)	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра. Подтягивание .	Умения выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	к\у броски без сопротивления и сопротивлением	§22 Стр. 116-117		
56 (8)	Баскетбол	1	Комплексный	ОРУ с мячом. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников . Учебная игра. Штрафные броски.	Умения выполнять в движении ловлю и передачу мяча. Штрафной бросок	к\у удержание ног 90 градусов	§22 Стр. 117-120		
57 (9)	Баскетбол	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. 2 шага бросок в кольцо.	Уметь выполнять в движении ловлю и передачу мяча. Штрафной бросок	к\у броски с боковых линий	§22 Стр. 121-123		
58 (10)	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	к\у ведение, два шага бросок в кольцо	§23 Стр. 128-129		
59 (11)	Баскетбол	1	Комплексный	ОРУ с мячом. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников . Учебная игра. Штрафные броски.	Уметь выполнять в движении ловлю и передачу мяча. Штрафной бросок	к\у комбинация на время	§23 Стр. 129-131		
60 (12)	Баскетбол	1	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	к\у игра 2*3	§23 Стр. 131-132		

61 (13)	Баскетбол	1	Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь выполнять движения ловлю и передачу мяча. Штрафной бросок		§23 Стр. 132-135			
62 (14)	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять движения ловлю и передачу мяча. Штрафной бросок	к\у комбинация на время	§24 Стр. 140-141			
63 (15)	Баскетбол	1	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	к\у игра 2*3	§24 Стр. 141-144			
Волейбол- 22 часа, теория- 3 часа										
64 (16)	Основы знаний организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.	1	Обучающий с использованием ИКТ	Основы знаний организации активного отдыха и профилактики вредных привычек. Тест письменный Баскетбол	Просмотр передач телевидения о трансляции XXII зимних Олимпийских игр.	Тест письменный Баскетбол	§24 Стр. 144-146			
65 (17)	Волейбол	1	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к\у подтягивание	§24 Стр. 146-147			
66 (18)	Волейбол	1	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача		§24 Стр. 148-149			
67 (19)	Волейбол	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подачей через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к\у передачи в парах через сетку	§24 Стр. 149-150			
68 (20)	Волейбол	1	Комплексный	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в	Владеть Комбинацией из освоенных	к\у броски набивного	§25			

				прыжке. Групповые упражнения с подачей через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	мяча			
69 (21)	Олимпийское движение в России.	1	Обучающий с использованием ИКТ	Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи российских спортсменов. История олимпийского движения. Универсиада.	Уметь находить теоретический материал в различных источниках.		§26 Стр. 154-155		
70 (22)	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к/у нападающий удар	§26 Стр. 155-158		
71 (23)	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к/у блокирование при нападающем ударе через сетку	§26 Стр. 158-160		
72 (24)	Волейбол	1	Совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) Терминология игры в волейбол.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов	к\у учебная игра	§26 Стр. 160-162		
73 (25)	Волейбол	1	Совершенствование	Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к/у планирующая подача	§26 Стр. 162-164		
74 (26)	Волейбол	1	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к\у пресс 1 мин	§27 Стр. 165-166		
75 (27)	Волейбол	1	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к/у комплекс по станциям	§27 Стр. 166-167		

76 (28)	Волейбол	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача		§27 Стр. 167-178		
77 (29)	Волейбол	1	Комплексный	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к\у верхняя планирую щая подача	§27 Стр. 169-170		
78 (30)	Ценность олимпийского и параолимпийского движения.	1	Обучающий с использованием ИКТ	Ценность олимпийского и параолимпийского движения, выдающиеся успехи российских спортсменов.	Уметь находить теоретический материал в различных источниках.		§28 Стр. 171-172		
79 (1)	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к\у подтягива ние	§28 Стр. 172-173		
80 (2)	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол	1	Комплексный	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача		§28 Стр. 173-174		
81 (3)	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к\у верхняя передача по зонам	§28 Стр. 174-176		
82 (4)	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к\у подача и прием мяча	§28 Стр. 176-177		
83 (5)	Волейбол	1	Комплексный	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к\у подача , прием мяча и нападающ ий удар	§28 Стр. 177-178		

84 (6)	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача		§28 Стр. 178-180		
85 (7)	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к\у нападающий удар через блокирующие	§28 Стр. 180-182		
86 (8)	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача	к\у Учебная игра.	§28 Стр. 182-184		
87 (9)	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Владеть Комбинацией из освоенных элементов техники передвижений передач и приемов мяча, подача		§29 Стр. 184-186		
88 (10)	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Учебная игра. Письменное тестирование по разделу волейбол	Знать правила и историю возникновения игры волейбола	Тест – письменный Волейбол	§29 Стр. 186-188		
Легкая атлетика -8 часов									
89 (11)	Спринтерский бег	1	Комплексный	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Бег – 5 минут.	Уметь выполнять Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	к\у 30м	§29 Стр. 188-191		
90 (12)	Спринтерский бег	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).Бег -6 мин.	Уметь выполнять Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	к\у 60м	§29 Стр. 191-194		
91 (13)	Спринтерский бег	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег с передачей эстафетной палочки. Прыжки с места. Бег – 7 мин.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	к\у 100 м	§30 Стр. 194-195		

92 (14)	Прыжки	1	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Эстафеты. Бег – 8 мин.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	к\у Прыжок с места	§30 Стр. 195-197		
93 (15)	Прыжки	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Бег по стадиону 6 минут, прыжки в высоту. Эстафеты. Бег – 9 мин.	Уметь выполнять технику прыжка с разбега.	к\у челночный бег 3*10 м	§30 Стр. 197-199		
94 (16)	Прыжки	1	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Эстафеты. Бег – 10 мин.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	к\у прыжок с разбега	§30 Стр. 199-200		
95 (17)	Метание	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег – 10 мин.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	к\у метание мяча на дальность	§30 Стр. 200-202		
96 (18)	Метание	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Челночный бег 4\9. Бег – 10 мин.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	К\у метание гранаты на дальность	§31 Стр. 202-203		
Кроссовая подготовка – 6 часов									
97 (19)	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Бег – 12 минут. Спортивные игры.	Уметь выполнять технику упражнений.	к\у 400 м	§31 Стр. 203-204		
98 (20)	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры. футбол-м, волейбол- д	Уметь выполнять технику упражнений.	к\у 800 м	§32		
99 (21)	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры. футбол-м, волейбол- д	Уметь выполнять технику упражнений.	к\у 1000 м	§33 Стр. 207-209		

100 (22)	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры. футбол-м, волейбол- д	Уметь выполнять Технику упражнений.	к\у 2000 м	§33 Стр. 209-214		
101 (23)	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры. футбол-м, волейбол- д	Уметь выполнять Технику упражнений.	к\у 3000 м	повторени е		
102 (24)	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры. футбол-м, волейбол- д	Уметь выполнять Технику упражнений.		повторени е		