

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Староюрьевская средняя общеобразовательная школа

Староюрьевского района Тамбовской области

Рабочая программа по предмету

Физическая культура

для обучающихся 10-11 классов

на 2019-2020 уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки от 05.03.04г. № 1089.
3. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993, с изменениями и дополнениями);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11. Июня 2014г. N 540. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО);
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Лях, А.А. Зданевича (М.; Просвещение, 2010).

Рабочая программа ориентирована на учебник:

«Физическая культура. 10 – 11 классы» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич(М.; Просвещение, 2012г).

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

- **развитие** основных физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках реализации целей программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих **задач**:

— **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

— **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

— **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;

— **овладение** системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

— **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В целях реализации приказа Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575 в рабочую программу вводятся государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по сдаче нормативов и подготовке к их сдаче. Программа опирается на нормативно – правовую базу.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения на изучение физической культуры в 10 и 11 классах отведено 105 часов в год, из расчета 3 учебных часа в неделю, за весь курс 210 часов.

Основное содержание учебного предмета

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. *Аэробика:* индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на

лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Требования к уровню подготовки выпускников

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

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

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с Прыжки через скакалку, мин. с	14,2 1.30	17,2 1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз	12 — 200 50	— — 16 175 30
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с	9.30	—

	Бег на 1000 м, мин. с	—	4.30
--	-----------------------	---	------

Критерии оценивания достижений учащихся

Важной особенностью образовательного процесса в полной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании полной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании полной школы учащийся сдает дифференцированный зачет. Основным инструментом для оценки служат тесты по сдаче норм ГТО, физической подготовке и технической подготовке изучаемого раздела. Оценка выставляется в соответствии с требованиями ФК ГОС по данным видам программы и с учетом индивидуальных особенностей ученика. Оценка за полугодие выставляется по среднему баллу суммы всех оценок полученных в данном полугодии. Оценка за год выставляется по среднему баллу суммы оценок за полугодия. Итоговая оценка выставляется по среднему баллу суммы оценок за полугодия и год в 10 и 11 классах.

Содержание учебного предмета

10 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и личная гигиена на уроках легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, спортивных игр. *Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодатель-*

ства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуальная подготовка легкоатлета. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (ОФП). Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Развитие координационных способностей.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. *Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Индивидуальная композиция. Аэробика: индивидуально подобранные комплексы из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Период физической реабилитации после травмы, ОРВИ. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Бег на средние дистанции. Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости, скоростных качеств. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Бег 400м. Метание гранаты. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег. Барьерный бег. Кроссовая подготовка. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Русская лапта. Правила игры. Технические и тактические приемы. Развитие координационных способностей.

Баскетбол.

Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (баскетбол). Совершенствование технических приемов в баскетболе: перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача и ловля высоко летящего мяча. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средне дистанции. Зонная защита Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие координационных качеств.

Волейбол.

Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (волейбол).

Совершенствование технических приемов: комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.

Футбол.

Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх футболе (мини - футбол). *Совершенствование технических приемов:* техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой безсопротивления и сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Гимнастика.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; *совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).* Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.

Лыжная подготовка.

Основные способы передвижения на лыжах: Совершенствование техники попеременного двухшажного, четырехшажного хода. Совершенствование техники бесшажного хода Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км,5 км. Совершенствование техники спуска в средней и

низкой стойке. Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. Техника конькового хода. Совершенствование техники поворотов в движении «переступанием». Совершенствование техники торможения «упором». *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».*

Плавание (теоретическая часть)

Правила поведения на воде. Техника выполнения плавательных упражнений, техника выполнения способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брас, баттерфляй).

Прикладная физическая подготовка.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Топографическая карта. *Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств, виды единоборств.* *Страховка.* Правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий. Оказание первой помощи при травмах. Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата. *Полосы препятствий.* Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие силы. *Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.* *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».*

11 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Индивидуальная подготовка и требования безопасности: правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и личная гигиена на уроках легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, спортивных игр. Особенности соревновательной деятельности в массовых вида спорта (легкой атлетике). Индивидуальная подготовка легкоатлета. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (ОФП). Приемы и методы релаксации и аутотренинга, самомассажа. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Развитие координационных способностей. Современные оздоровительные системы, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Современные оздоровительные системы физического воспитания, и их роль в поддержании репродуктивной функции.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастики при умственной и физической деятельности. Оздоровительная ходьба и бег. Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с различной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика. Индивидуально подобранные композиции на развитие дыхательных, силовых, скоростно – силовых качеств. Индивидуальный комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Бег на короткие

дистанции. Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Бег на средние дистанции. Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости, скоростных качеств. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Бег 400м, 800м. Метание гранаты. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег. Барьерный бег. Кроссовая подготовка. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Русская лапта. Правила игры. Технические и тактические приемы. Развитие координационных способностей.

Баскетбол.

Совершенствование технических приемов в баскетболе. Перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача и ловля высоко летящего мяча. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средне дистанции. Зонная защита. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Совершенствование командно – тактических действий в баскетболе. Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие координационных качеств.

Волейбол.

Совершенствование технических приемов в спортивных играх (волейбол). Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Совершенствование командно – тактических действий: позиционное нападение. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.

Футбол.

Совершенствование технических приемов в спортивных играх (футбол, мини - футбол). Техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. *Совершенствование командно – тактических действий:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Гимнастика.

Индивидуальные акробатические комбинации. *Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на спортивных снарядах (перекладине, гимнастическом бревне). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».*

Лыжная подготовка.

Основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного, четырехшажного хода. Совершенствование техники бесшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км, 5 км. Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. Техника конькового хода». Совершенствование техники торможения «упором». Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Плавание (теоретическая часть)

Правила поведения на воде. Техника выполнения плавательных упражнений, техника выполнения способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брас, баттерфляй).

Прикладная физическая подготовка.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Топографическая карта. Бег по маркированной трассе пересеченной местности. Ю(3км), Д(2км). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств, виды единоборств. Правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий. Оказание первой помощи при травмах. Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие силы. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Подготовка к соревновательной деятельности. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Учебно-тематический план

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
10 – 11класс		
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе урока

2	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики, аэробики, ритмической гимнастики	14
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	79
3.1	Спортивные игры: волейбол	19
3.2	Лёгкая атлетика	21
3.3	Баскетбол	17
3.4	Футбол	4
3.5	Льжная подготовка	18
4	Плавание	2
5	Прикладная физическая подготовка	10
	Итого	105

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
Легкая атлетика 12 часов.			
1	Инструктаж по ОТ ИОТ-019-2016. Бег на короткие дистанции. Низкий старт до 40 м.		
2	Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Основы законодательства РФ в области ФК и спорта, туризма, охраны здоровья.		

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
3	Бег на средние дистанции.Финиширование. Специаль- ные беговые упражнения. Биохимические основы бега.		
4	Совершенствование техники и тактики бега на сред- ние дистанции. Бег 100 м на результат.		
5	Совершенствование техники и тактики на средние ди- станции.Бег 400м.Оздоровительная ходьба и бег.		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.		
7	Прыжки в длину с разбега, с места. Челночный бег 3x10м. Индивидуальная подготовка и требования без- опасности.		
8	Метание гранаты на дальность с 3-5 беговых шагов. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Раз- витие скоростно-силовых качеств.		
9	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Основы развития выносливости. Русская лапта. Правила игры.		
10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление го- ризоньальных препятствий. Развитие выносливости. Русская лапта. Правила игры.		
11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препят- ствий. Спортивные игры (футбол). Технические и так- тические приемы в игре лапта		

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
12	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие координационных способностей, выносливости.		
Волейбол 19 часов.			
13	Инструктаж по ОТ ИОТ-022-2016. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.		
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.		
15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.		
16	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Особенности соревновательной деятельности		
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.		
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.		
19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Особенности соревновательной деятельности		
20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя		

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
	руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.		
21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Развитие координации. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.		
22	Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Учебная игра.		
23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.		
24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
25	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар через сетку. Техника верхней передачи мяча в прыжке.		
26	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Техника нападающего удара через сетку, через 4-ю зону.		
27	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.		
28	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Техника оди-		

№ п/п	Тема урока	Планируемый период проведения урока	Примечания
	ночного блокирования.		
29	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Индивидуальное блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств		
30	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.		
31	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.		
Гимнастика 14 час. Прикладная физическая подготовка 10 час			
32	Инструктаж по ОТ ИОТ-018-2016. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. ОФП.		
33	Оздоровительные системы физического воспитания. Лазание по канату. ОФП.		
34	Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика. Подтягивания на перекладине.		
35	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом. Ритмическая гимнастика. Сеансы аутотренинга.		
36	Полоса препятствий перенос груза на руках, на плечах. Строевая подготовка. Ритмическая гимнастика. Сеансы релаксации и самомассажа		
37	Подтягивания, подъем переворотом. Техника равнове-		

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
	сия на нижней жерди. Ритмическая гимнастика: индивидуальная композиция. Банные процедуры.		
38	Строевая подготовка. Подтягивания, подъем переворотом. Равновесие на нижней жерди. Аэробика.		
39	Строевая подготовка. Аэробика. Подтягивания, подъем переворотом. Равновесие на верхней жерди.		
40	Равновесие на верхней жерди. Аэробика. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.		
41	Лазание по канату в два приема (д), без помощи ног (ю). Контроль техники подъема переворотом. Период физической реабилитации после травмы, ОРВИ.		
42	Лазание по канату на скорость. Комбинация на разновысоких брусьях. Атлетическая гимнастика		
43	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Атлетическая гимнастика		
44	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на лопатках, на руках (с помощью). Атлетическая гимнастика.Страховка		
45	Кувырок вперед из стойки на руках. Атлетическая гимнастика		
46	Кувырок вперед из стойки на руках. Техника опорного прыжка через козла способом «ноги врозь».		
47	Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой. Техника опорного прыжка углом с разбега через коня.		

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
48	Демонстрация акробатической комбинации. Упражнения на равновесие (бревно).Формировании здорового образа жизни		
49	Опорный прыжок через коня. Упражнения на равновесие (бревно). Сохранение творческой активности и долголетия		
50	Опорный прыжок через коня. Упражнения на равновесие (бревно)Предупреждения профессиональных заболеваний		
51	Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой. Опорный прыжок через коня.		
52	Приемы защиты и самообороны из атлетического единоборства Предупреждение вредных привычек.		
53	Передвижение различными способами с грузом на плечах Силовые упражнения и единоборства в парах. Поддержании репродуктивной функции.		
54	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Современные оздоровительные системы физического воспитания.		
55	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.		

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
Плавание 2 часа			
56	Знание о физической культуре. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейнах		
57	Способы плавания Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Техника выполнения плавательных упражнений, техника выполнения способов плавания (теория).		
Лыжная подготовка 18 часов			
58	Инструктаж по ОТ ИОТ-020-2016. Правила подбора инвентаря. Виды лыжного спорта. Особенности физической подготовки лыжника.		
59	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. Правила проведения самостоятельных занятий.		
60	Совершенствование техники поворотов в движении «переступанием». Преодоление подъемов и препятствий.		
61	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода Прохождение дистанции до 2 км Д и 3 км М		

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
62	Совершенствование техники попеременного двухшажного, четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км Д и 3 км М		
63	Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. Оказание помощи при обморожениях и травмах.		
64	Коньковый ход. Техника конькового хода Прохождение дистанции до 5 км.		
65	Коньковый ход. Правила соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3-5 км		
66	Совершенствование техники бесшажного хода. Прохождение дистанции 3-5 км		
67	Совершенствование техники бесшажного хода. Прохождение дистанции 3-5 км		
68	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3-5 км		
69	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3-5 км		
70	Совершенствование техники торможения «упором». Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.		
71	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы.		

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные		
73	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 5 км		
74	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км, 5 км.		
75	Прохождение дистанции на время 3 км, 5 км		
Баскетбол 17 час.			
76	Инструктаж по ОТ ИОТ-022-2016. Совершенствование перемещений в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока.		
77	Совершенствование перемещений в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника.		
78	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Передача мяча различными способами на месте Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.		
79	Передача и ловля высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.		
80	Совершенствование передачи и ловли высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2)		

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
81	Совершенствование передачи и ловли высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2)		
82	Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2x3).		
83	Совершенствование передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита (2x3).		
84	Совершенствование передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита (2x3).		
85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2).		
86	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2).		
87	Совершенствование броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2).		
88	Ведение, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок		
89	Ведение, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок.		
90	Позиционное нападение. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.		
91	Ведение, передача мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите.		

№ п/п	Тема урока	Планируемый период проведения урока	Примечания
92	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.		
Легкая атлетика 9 часов			
93	Инструктаж по ОТ ИОТ-019-2016 Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции.		
94	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 100м.		
95	Бег на средние дистанции. Бег 400м. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.		
96	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости.		
97	Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Метание гранаты. Развитие скоростных качеств		
98	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Развитие скоростной выносливости.		
99	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
100	Прыжки в высоту с разбега. Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). Развитие выносливости.		
101	Эстафетный бег. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.		

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
Футбол 4 часа			
102	Инструктаж по ОТ ИОТ-022-2016. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и сопротивлением защитника.		
103	Совершенствование технических приемов: техника перемещения и остановок. Остановки мяча ногой, грудью		
104	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
105	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх футболе (мини - футбол)		

Календарно-тематическое планирование

11 класс

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
Легкая атлетика 12 часов.			
1	Инструктаж по ОТ ИОТ-019-2016. Бег на короткие дистанции. Низкий старт до 40 м.		
2	Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Основы законодательства РФ в области ФК и спорта, туризма, охраны здоровья.		
3	Бег на средние дистанции. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега. Бег 100 м на результат.		
4	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Бег 400 м.		
5	Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Бег 800м. Оздоровительная ходьба и бег.		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.		
7	Прыжки в длину с разбега, с места. Челночный бег 3х10м. Индивидуальная подготовка и требования безопасности.		
8	Метание гранаты на дальность с 3-5 беговых шагов. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.		

№ п/п	Тема урока	Планируемый период проведения урока	Примечания
9	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Основы развития выносливости. Русская лапта. Правила игры.		
10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Русская лапта. Правила игры.		
11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Технические и тактические приемы в игре лапта		
12	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие координационных способностей, выносливости.		
Волейбол 19 часов.			
13	Инструктаж по ОТ ИОТ-022-2016. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.		
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча снизу двумя руками.		
15	Прием мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.		
16	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Особенности соревнователь-		

№ п/п	Тема урока	Планируемый период проведения урока	Примечания
	ной деятельности		
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.		
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.		
19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Особенности соревновательной деятельности		
20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.		
21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Развитие координации. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.		
22	Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Учебная игра.		
23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.		
24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
25	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар через сетку. Техника		

№ п/п	Тема урока	Планируемый период проведения урока	Примечания
	верхней передачи мяча в прыжке.		
26	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Техника нападающего удара через сетку, через 4-ю зону.		
27	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.		
28	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Техника одиночного блокирования.		
29	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Индивидуальное блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств		
30	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.		
31	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.		
Гимнастика 14 час. Прикладная физическая подготовка 10 час			
32	Инструктаж по ОТ ИОТ-018-2016. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. ОФП.		
33	Оздоровительные системы физического воспитания.		

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
	Лазание по канату. ОФП.		
34	Развитие координационных способностей. Ритмиче- ская гимнастика. Подтягивания на перекладине.		
35	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом. Ритмическая гимнастика. Сеансы аутотренинга.		
36	Полоса препятствий перенос груза на руках, на пле- чах. Строевая подготовка. Ритмическая гимнастика. Сеансы релаксации и самомассажа		
37	Подтягивания, подъем переворотом. Техника равнове- сия на нижней жерди. Ритмическая гимнастика: инди- видуальная композиция. Банные процедуры.		
38	Строевая подготовка. Подтягивания, подъем перево- ротом. Равновесие на нижней жерди. Аэробика.		
39	Строевая подготовка. Аэробика. Подтягивания, подь- ем переворотом. Равновесие на верхней жерди.		
40	Равновесие на верхней жерди. Аэробика. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.		
41	Лазание по канату в два приема (д), без помощи ног (ю). Контроль техники подъема переворотом. Период физической реабилитации после травмы, ОРВИ.		
42	Лазание по канату на скорость. Комбинация на разно- высоких брусках. Атлетическая гимнастика		

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
43	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Атлетическая гимнастика		
44	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на лопатках, на руках (с помощью). Атлетическая гимнастика. Страховка		
45	Кувырок вперед из стойки на руках. Атлетическая гимнастика Приемы и методы релаксации и аутотренинга, самомассажа		
46	Кувырок вперед из стойки на руках. Техника опорного прыжка через козла способом «ноги врозь». Формирование здорового образа жизни		
47	Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой. Техника опорного прыжка углом с разбега через коня.		
48	Демонстрация акробатической комбинации. Упражнения на равновесие (бревно). <i>Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</i>		
49	Опорный прыжок через коня. Упражнения на равновесие (бревно). Сохранение творческой активности и долголетия		
50	Опорный прыжок через коня. Упражнения на равновесие (бревно) Предупреждения профессиональных заболеваний		

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
51	Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой. Опорный прыжок через коня.		
52	Приемы защиты и самообороны из атлетического единоборства Предупреждение вредных привычек.		
53	Передвижение различными способами с грузом на плечах Силовые упражнения и единоборства в парах. Поддержании репродуктивной функции.		
54	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Современные оздоровительные системы физического воспитания.		
55	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.		
Плавание 2 часа			
56	Знание о физической культуре. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейнах		
57	Способы плавания Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Техника выполнения плава-		

№ п/п	Тема урока	Планируемый период проведения урока	Примечания
	тельных упражнений, техника выполнения способов плавания (теория).		
Лыжная подготовка 18 часов			
58	Инструктаж по ОТ ИОТ-020-2016. Правила подбора инвентаря. Виды лыжного спорта. Особенности физической подготовки лыжника.		
59	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. Правила проведения самостоятельных занятий.		
60	Совершенствование техники поворотов в движении «переступанием». Преодоление подъемов и препятствий.		
61	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода Прохождение дистанции до 2 км Д и 3 км М		
62	Совершенствование техники попеременного двухшажного, четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км Д и 3 км М		
63	Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. Оказание помощи при обморожениях и травмах.		
64	Коньковый ход. Техника конькового хода Прохождение дистанции до 5 км.		

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
65	Коньковый ход. Правила соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3-5 км		
66	Совершенствование техники бесшажного хода. Прохождение дистанции 3-5 км		
67	Совершенствование техники бесшажного хода. Прохождение дистанции 3-5 км		
68	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3-5 км		
69	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3-5 км		
70	Совершенствование техники торможения «упором». Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.		
71	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы.		
72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные		
73	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 5 км		
74	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км, 5 км.		

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
75	Прохождение дистанции на время 3км ,5 км		
Баскетбол 17 час.			
76	Инструктаж по ОТ ИОТ-022-2016. Совершенствование перемещений в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока.		
77	Совершенствование перемещений в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника.		
78	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Передача мяча различными способами на месте Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.		
79	Передача и ловля высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.		
80	Совершенствование передачи и ловли высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2)		
81	Совершенствование передачи и ловли высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2)		
82	Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2х3).		
83	Совершенствование передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита (2х3).		

№ п/п	Тема урока	Планируемый период проведения урока	Примечания
84	Совершенствование передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита (2х3).		
85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2).		
86	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2).		
87	Совершенствование броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2).		
88	Ведение, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок		
89	Ведение, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок.		
90	Позиционное нападение. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.		
91	Ведение, передача мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите.		
92	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.		
Легкая атлетика 9 часов			
93	Инструктаж по ОТ ИОТ-019-2016 Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции.		

№ п/п	Тема урока	Планируемый период проведения урока	Примечания
94	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 100м.		
95	Бег на средние дистанции. Бег 400м. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.		
96	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости.		
97	Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Метание гранаты. Развитие скоростных качеств		
98	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Развитие скоростной выносливости.		
99	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
100	Прыжки в высоту с разбега. Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). Развитие выносливости.		
101	Эстафетный бег. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.		
Футбол 4 часа			
102	Инструктаж по ОТ ИОТ-022-2016. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и сопротивлением защитника.		
103	Совершенствование технических приемов: техника перемещения и остановок. Остановки мяча ногой, гру-		

№ п/п	Тема урока	Планиру- емый пе- риод про- ведения урока	При меча ча- ния
	дью		
104	Индивидуальные, групповые и командные тактиче- ские действия в нападении и защите. Учебная игра.		
105	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх футболе (мини - футбол)		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс (девушки,юноши)

№	Наиме-	Тема уро-	Кол-	Тип уро-	Элементы содержания	Требования к	Вид кон-	Д/з	Дата прове-
---	--------	-----------	------	----------	---------------------	--------------	----------	-----	-------------

уро ка	нование раздела про- граммы	ка	во часов	ка		уровню под- готовки обу- чающихся	троля		дения	
									план	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I четверть.										
1	Лёгкая атле- тика	Инструк- таж по ТБ. Совер- шенство- вание низ- кого стар- та и стар- тового разгона.	27	Вводный	Инструктаж по ТБ. Совер- шенствование низкого старта и стартового разгона, разви- тия выносливости. Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эста- фетном беге. Передача эста- фетной палочки при движе- нии шагом, бегом в среднем темпе. <i>Спринтерский бег, эс- тафетный бег, развитие вы- носливости в беге на длинные дистанции, метание грана- ты, прыжок в длину с места, челночный бег</i>	Знать прави- ла ТБ на заня- тиях л/а. Уметь про- бегать с мак- симальной скоростью 30 м с низкого старта	Текущий	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		

2		Бег 30 м с высокого старта Низкий старт 2х40, 100м.		Учетный	Бег 30 м с высокого старта (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры. Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробежать 100м с максимальной скоростью с низкого старта и 30 м с высокого старта.	Кол-во сек: «5» - 4,6, «4» - 4,8, «3» - 5,1.	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
3		Совершенствование низкого старта и стартового разгона		Совершенствование	Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м.	Уметь пробежать 100м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	совершенствование и закрепление навыков		

								ков по теме урока и развитию физи-ческих ка-честв		
4		Прыжок в длину с места		Учетный	Прыжок в длину с места (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости.	Уметь пры-гать в длину с места	Ю Д «5» - 215 200 «4» - 205 190 «3» - 195 180	совер-шен-ство-вание и за-креп-ление на-вы-ков по теме урока и раз-витию физи-ческих ка-		

								честв		
5		Бег 100 м. Разучивание метания гранаты		Комбинированный	Бег 100 м (учет). Разучивание метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) Совершенствование развития выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать гранату в горизонтальную цель.	Ю Д «5» - 14,5 16,5 «4» -14,9 17,0 «3» -15,5 17,8	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
6		Метание гранаты в горизонтальную цель		Комбинированный	Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки), развития выносливости. Игры. Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель.	Уметь бегать в равномерном темпе до 14 мин.; метать гранату в горизонталь-	Текущий	совершенствование и закреп-		

					Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	ную цель		ление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
7		Совершенствование метания гранаты.		Комбинированный	Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) . Совершенствование развития выносливости. Игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату на дальность	Техника	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физи-		

								ческих качеств		
8		Совершенствование метания гранаты.		Комбинированный	Метание гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность	Ю Д «5» - 32 18 «4» - 27 13 «3» - 22 11	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
9		Совершенствование раз-		Совершенство-	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь бегать в среднем темпе до 17	Текущий	совершенство-		

		ВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ, СИЛЫ.		вание	.	мин., метать гранату на дальность		вание и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
10		Совершенствование развития выносливости, силы. Бег		Учетный	Бег 800м (учет)- юноши. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. .	Уметь распределять силу на всю дистанцию	«5» - 2.37 «4» - 2.47 «3» - 3.00	совершенствование и закрепление навыков по теме урока		

								и раз- виту физи- ческих ка- честв		
11		Совер- шенство- вание раз- виту выно- сливо- сти, силы.		Комби- нирован- ный	Совершенство- вание развития выносливости, силы. Игры.	Уметь рас- пределять си- лу на всю ди- станцию	Текущий	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- виту физи- ческих ка- честв		
12		Совер-		Комби-	Бег 3000 м (юноши), 2000м	Уметь рас-	Ю	совер-		

		шенство- вание раз- вития вы- носливо- сти, силы. Бег		нирован- ный	(девушки) (учет). Игры.	пределять си- лу на всю ди- станцию	Д «5» - 15.00 10.10 «4» - 16.00 11.40 «3» - 17.00 - 12.40	шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		
13		Баскетбол . Разучи- вание лов- ли мяча от щита, приема мяча с по-		Изучение нового материа- ла	Разучивание ловли мяча от щита, приема мяча с подачи. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь ловить мяч от щита, принимать мяч с подачи	Текущий	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление		

		дачи.						навыков по теме урока и развитию физических качеств		
14		Баскетбол Разучивание ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи		Комбинированный	Разучивание ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Закрепление ловли мяча от щита, приема мяча с подачи. Совершенствование ловли мяча от щита, приема мяча с подачи, развития выносливости, силы. Игры	Уметь выполнять подачи, передачи, приемы	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических		

								ка- честв		
15		Баскетбол Закрепле- ние веде- ния с из- менением высоты отскока и скорости, передачи		Ком- плексный	Закрепление ведения с изме- нением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3..Совершенствование прие- ма мяча с подачи, ловли мяча от щита.	Уметь вы- полнять по- дачи, переда- чи, приемы	Текущий	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		
16		Баскетбол Разучива- ние такти- ческого действия в		Комби- нирован- ный	Разучивание тактического действия в защите, верхней прямой подачи. Совершен- ствование ведения с измене- нием высоты отскока и скоро-	Уметь вы- полнять по- дачи, переда- чи, приемы	Текущий	совер- шен- ство- вание и за-		

		защите			сти, передачи из зон 1,6,5 в зону 3., ловли мяча от щита, приема мяча с подачи			крепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
17		Баскетбол Закрепление тактического действия в защите		Комбинированный	Закрепление тактического действия в защите, верхней прямой подачи. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3, приема мяча с подачи.	Уметь выполнять подачи, передачи, приемы	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию		

								физи- ческих ка- честв		
18		Волейбол Разучива- ние напа- дающего удара.		Комби- нирован- ный	Разучивание нападающего удара. Совершенствование тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3, верхней прямой подачи.	Уметь вы- полнять по- дачи, переда- чи, приемы	Текущий	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		
19		Волейбол Закрепле- ние напа-		Комби- нирован- ный	Закрепление нападающего удара. Совершенствование тактического действия в за-	Уметь вы- полнять по- дачи, переда-	Текущий	совер- шен- ство-		

		дающего удара.			щите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3,верхней прямой подачи	чи, приемы		вание и за-крепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
20		Волейбол Совершенство-вание нападающего удара		Совершенство-вание	Совершенствование нападающего удара, тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3,верхней прямой подачи.	Уметь выполнять подачи, передачи, приемы	Текущий	совершенство-вание и за-крепление навыков по теме урока		

								и раз- витию физи- ческих ка- честв		
21		Волейбол Совер- шенство- вание нападаю- щего уда- ра		Совер- шенство- вание	Совершенствование напада- ющего удара, развития вы- носливости. Игры.	Уметь вы- полнять по- дачи, переда- чи, приемы	Текущий	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		
22		Совер-		Совер-	Совершенствование подтяги-	Уметь вы-	Текущий	совер-		

		<p>шенство-вание под-тягивания на пере-кладине, развития выносли-вости.</p> <p>Игры.</p>		<p>шенство-вание</p>	<p>вания на перекладине, разви-тия выносливости.</p> <p>Игры.</p> <p>Футбол (ю) Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча</p> <p>Русская лапта (д) Совершен-ствование техники передви-жения, остановок, поворотов, стоек.</p>	<p>полнять пере-дачи, приемы</p>		<p>шен-ство-вание и за-креп-ление на-вы-ков по теме урока и раз-витию физи-ческих ка-честв</p>		
23		<p>Совер-шенство-вание под-тягивания на пере-кладине, развития выносли-</p>		<p>Совер-шенство-вание</p>	<p>Совершенствование подтяги-вания на перекладине, разви-тия выносливости .Игры.</p> <p>Футбол (ю) Удары головой серединой лба и боковой ча-стью в прыжке и с разбега</p> <p>Русская лапта (д) Совершен-ствование техники передви-жения, остановок, поворотов, стоек.</p>	<p>Уметь вы-полнять пере-дачи, приемы</p>	Текущий	<p>совер-шен-ство-вание и за-креп-ление на-вы-ков по</p>		

		востии. Игры.						теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		
24		Совер- шенство- вание под- тягивания на пере- кладине, развития выносли- востии. Игры.		Совер- шенство- вание	Совершенствование подтяги- вания на перекладине, разви- тия выносливости. Игры. Футбол (ю) Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом Русская лапта (д) Совершен- ствование техники ударов по мячу, ловле мяча.	Уметь вы- полнять пере- дачи, приемы	Текущий	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка-		

								честв		
25		Совершенство- вание под- тягивания на пере- кладине, развития выносли- вости. Игры.		Совер- шенство- вание	Совершенствование подтяги- вания на перекладине, разви- тия выносливости. Игры. Футбол(ю) Обманные движе- ния уходом, остановкой, уда- ром по мячу Русская лапта (д) Совершен- ствование техники ударов по мячу, ловле мяча.	Уметь вы- полнять стро- евые приёмы, элементы на перекладине	Текущий	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		
26		Совер- шенство- вание под- тягивания на пере- кладине,		Совер- шенство- вание	Совершенствование подтяги- вания на перекладине, разви- тия выносливости. Игры. Футбол (ю) Двусторонняя иг- ра в футбол по основным пра- вилам	Уметь вы- полнять стро- евые приёмы, элементы на перекладине	Текущий	совер- шен- ство- вание и за- креп-		

		развития выносли- вости. Игры.			Русская лапта (д) двухсторон- няя игра по правилам.			ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		
27		Подтяги- вание на перекла- дине (учет)		Учетный	Совершенствование развития выносливости, поворотов в движении. Игры. Подтягива- ние на перекладине (учет). Игры.	Уметь вы- полнять стро- евые приёмы, элементы на перекладине	Подтяги- вание «5» - 11; «4» - 9; «3» - 8;	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи-		

								ческих качеств		
II - четверть										
28 (1)	Гимнастика	Правила ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование длинного кувырка, лазания по канату без помощи ног.	21	Вводный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование длинного кувырка через препятствие 90 см, стойки на голове и руках силой, переворота в упор силой, виса прогнувшись и выхода в сед, опорного прыжка, лазания по канату без помощи ног.	Уметь выполнять акробатические элементы, упражнения на низкой перекладине, лазать по канату без помощи ног, опорный прыжок	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
29 (2)		Совершенствование		Совершенство-	Совершенствование длинного кувырка через препятствие 90	Уметь выполнять акро-	Текущий	совершен-		

		вание длинного кувырка через пре- пятствие, лазания по канату без помощи ног		вание	см, стойки на голове и руках силой, переворота в упор си- лой, виса прогнувшись и вы- хода в сед, опорного прыжка, лазания по канату без помощи ног	батические элементы, упражнения на низкой пе- рекладине, лазать по ка- нату без по- мощи ног, опорный прыжок		ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		
30 (3)		Переворот в упор си- лой (учёт). лазания по канату без помощи ног.		Учетный	Переворот в упор силой (учёт). Совершенствование длинного кувьрка через пре- пятствие 90 см, стойки на го- лове и руках силой, переворо- та в упор силой, виса про- гнувшись и выхода в сед, со- скока махом из виса на под- коленках, опорного прыжка, лазания по канату без помощи	Уметь вы- полнять акро- батические элементы, упражнения на низкой пе- рекладине, лазать по ка- нату без по- мощи ног,	Текущий	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме		

					ног.	опорный прыжок		урока и развитию физических качеств		
31 (4)		Оборот вперёд из седа верхом, наклон вперёд сидя на полу (учёт). Разучивание стойки на кистях.		Учетный	Оборот вперёд из седа верхом, наклон вперёд сидя на полу (учёт). Разучивание стойки на кистях. Совершенствование виса прогнувшись выход в сед, соскока махом вперед из виса на подколенках, лазания по канату без помощи ног, прыжка через коня в ширину боком.	Уметь выполнять наклон сидя вперед на результат	Оценка: 5 4 3 +13 +11 +9	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

32 (5)		Вис прогнувшись и выход в сед (учёт). Разучивание кувырка назад через стойку на кистях. Совершенствование прыжка через коня в ширину боком.		Учетный	Вис прогнувшись и выход в сед (учёт). Закрепление стойки на кистях. Разучивание кувырка назад через стойку на кистях. Совершенствование соскока махом вперед из виса на подколенках, лазания по канату без помощи ног, прыжка через коня в ширину боком.	Уметь выполнять вис прогнувшись выход в сед на перекладине	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
33 (6)		Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов. Совер-		Комплексный	Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов. Закрепление кувырка назад через стойку на кистях. Совершенствование стойки на кистях, соскока махом вперед из виса на подколенках, лазания по канату без помощи	Уметь лазить по канату без помощи ног	Текущий	совершенствование и закрепление навы-		

		шенство- вание стойки на кистях, соскока махом вперед из виса на подколен- ках, лаза- ния по ка- нату без помощи ног, прыжка через коз- ла в длину согнув но- ги			ног, прыжка через козла в длину согнув ноги.			ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		
34 (7)		Соскок махом вперёд из виса на подколен-	Учетный	Соскок махом вперёд из виса на подколенках (учёт). За- крепление акробатических соединений из 3-4 элементов. Совершенствование стойки на кистях, кувырка назад через	Уметь вы- полнять со- скок махом вперед из ви- са на подко- ленках, ла-	Оценка техники выполне- ния	совер- шен- ство- вание и за- креп-			

		ках (учёт).			стойку на кистях, лазания по канату без помощи ног, прыжка через козла в длину согнув ноги.	зять по канату без помощи ног		ление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
35 (8)		Разучивание размахивания и соскока назад. Совершенствование лазания по канату без помощи ног, прыжка через козла в длину		Комплексный	Разучивание размахивания и соскока назад. Совершенствование стойки на кистях, кувырка назад через стойку на кистях, акробатического соединения, лазания по канату без помощи ног, прыжка через козла в длину согнув ноги, развитие силы.	Уметь лазать по канату без помощи ног	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физи-		

		согнув ноги, развитие силы.						ческих качеств		
36 (9)		Стойка на кистях (учёт). Разучивание переворота в упор из виса..		Учетный	Стойка на кистях (учёт). Разучивание переворота в упор из виса. Закрепление размахивания и соскока назад. Совершенствование кувырка назад через стойку на кистях, акробатического соединения, прыжка через козла в длину согнув ноги, развитие силы.	Уметь выполнять стойку на кистях, лазить по канату без помощи ног	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
37 (10)		(5 Кувырок назад через стойку на	12	Учетный	Кувырок назад через стойку на кистях (учёт). Разучивание подъёма в упор силой. Закрепление переворота в упор	Уметь выполнять акробатические элементы	Оценка техники выполнения	совершенствование		

		кистях (учёт). Разучивание подъёма в упор силой. Полоса препятствий).			из виса. Совершенствование размахивания и соскока назад, акробатического соединения, прыжка через козла в длину согнув ноги, развитие силы. Полоса препятствий (5).	программы в комбинации 5 элементов		и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
38 (11)		Акробатическое соединение из 3-4 элементов (учёт). Полоса препятствий (5).		Учетный	Акробатическое соединение из 3-4 элементов (учёт). Закрепление подъёма в упор силой. Совершенствование размахивания и соскока назад, переворота в упор из виса, прыжка через козла ноги врозь. Полоса препятствий (5).	Уметь выполнять акробатические элементы программы	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и раз-		

								вигию физи- ческих ка- честв		
39 (12)		Совер- шенство- вание подъёма в упор си- лой, раз- махивания и соскока назад, пе- реворота в упор из виса, прыжка через коз- ла ноги врозь, раз- витие си- лы.		Ком- плексный	Совершенствование подъёма в упор силой, размахивания и соскока назад, переворота в упор из виса, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Полоса препятствий (5).	Уметь вы- полнять акро- батические элементы программы	Текущий	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		

40 (13)		Размахивание и соскок назад (учёт). Круговая тренировка.		Учетный	Размахивание и соскок назад (учёт). Совершенствование переворота в упор из виса, подъём в упор силой, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Круговая тренировка.	Уметь выполнять акробатические элементы программы	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
41 (14)		Переворот в упор из виса (учёт). Игра – эстафета «Гонка крокоди-		Учетный	Переворот в упор из виса (учёт). Совершенствование подъёма в упор силой, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Круговая тренировка. Игра – эстафета «Гонка крокодилов»	Уметь выполнять акробатические элементы программы	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков		

		ЛОВ»						ков по теме урока и развитию физических качеств		
42 (15)		Подъём в упор силой (учёт). Круговая тренировка. Игра – эстафета «Слон».		Учетный	Подъём в упор силой (учёт). Совершенствование опорных прыжков, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Круговая тренировка. Игра – эстафета «Слон».	Уметь выполнять акробатические элементы программы	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

								честв		
43 (16)		Мост борцовский (учет). Разучивание прыжка через козла в длину ноги врозь.		Учетный	Мост борцовский (учет). Разучивание прыжка через козла в длину ноги врозь. Совершенствование развития силы. Круговая тренировка. Игра – эстафета «Слон».	Уметь выполнять акробатические элементы программы	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
44 (17)		Подтягивания в висе хватом сверху (учет). Закрепление		Учетный	Подтягивания в висе хватом сверху (учет). Закрепление прыжка через козла в длину ноги врозь. Круговая тренировка. Игра – эстафета с переноской партнера (8-10м на	Уметь выполнять акробатические элементы программы	Оценка техники выполнения	совершенствование и закреп-		

		ние прыжка через козла в длину ноги врозь.			скорость).			ление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
45 (18)		Лазание по канату без помощи ноги (учет). Круговая тренировка.		Учетный	Лазание по канату без помощи ноги (учет). Совершенствование прыжка через козла в длину ноги врозь. Круговая тренировка.	Уметь выполнять акробатические элементы программы	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физи-		

								ческих качеств		
46 (19)		Совершенствование прыжка через козла в длину ноги врозь.		Совершенствование	Совершенствование прыжка через козла в длину ноги врозь. Круговая тренировка.	Уметь выполнять акробатические элементы программы	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
47 (20)		Прыжок через козла в длину ноги врозь		Учетный	Прыжок через козла в длину ноги врозь (учет). Круговая тренировка.	Уметь выполнять акробатические элементы	Оценка техники выполнения	совершенствование		

		(учет).				программы		и за-креп-ление на-вы-ков по теме уро-ка и раз-вити-ю физи-ческих ка-честв		
48 (21)		Круговая тренировка. Игры.		Ком-плексный	Круговая тренировка. Игры.	Уметь вы-полнять акро-батические элементы программы	Текущий контроль	совер-шен-ство-вание и за-креп-ление на-вы-ков по теме уро-ка и раз-		

								витаю физи- ческих ка- честв		
III - четверть										
49(1)	<i>Лыжная подготовка</i>	Инструктаж по ТБ. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода	30	Совершенствование	Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, развития выносливости, силы, поднимания туловища за 60 сек.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Техника передвижения	совершенство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		

50(2)		Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, развития		Совершенствование	Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости, силы, поднимания туловища за 60 сек.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
51(3)		Попеременный двухшажный ход (учет).		Учетный	Попеременный двухшажный ход (учет). Совершенствование одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости, силы, поднимания туловища за 60	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах..	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков		

					сек.			ков по теме урока и развитию физических качеств		
52(4)		Одновременный одношажный ход (учет).		Учетный	Одновременный одношажный ход (учет). Совершенствование одновременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, развития выносливости, силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

								честв		
53(5)		Совершенствование одновременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, перехода с одновременного на попеременный ход		Совершенствование	Совершенствование одновременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, перехода с одновременного на попеременный ход, развития выносливости, силы.	Уметь выполнять технику одновременного двухшажного	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
54(6)		Одновременный двухшажный ход, лыжные		Учетный	Одновременный двухшажный ход, лыжные гонки 2км (учет). Совершенствование попеременного четырехшажного хода, перехода с одно-	Уметь выполнять технику одновременного одношажного	Техника передвижения	совершенствование и за-		

		гонки 2км (учет).			временного на попеременный ход, развития выносливости, силы.	хода.		крепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
55(7)		Попеременный четырехшажный ход, поднимание туловища за 60 сек (учет).	Учетный	Попеременный четырехшажный ход, поднимание туловища за 60 сек (учет). Совершенствование перехода с одновременного на попеременный ход, спуска со склонов с поворотами, развития выносливости, силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	«5» - 50; «4» - 40; «3» -36;	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию			

								физи- ческих ка- честв		
56 (8)		Переход с одновременного на попере- менный ход, под- тягивание (учет).		Учетный	Переход с одновременного на попеременный ход, подтягивание (учет). Совершенствование спуска со склонов с поворотами, спуска со склонов с торможением, развития выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	«5» - 11; «4» - 9; «3» - 8;	совершенство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		
57(9)		Совер- шенство- вание		Совер- шенство- вание	Совершенствование спуска со склонов с поворотами, спуска со склонов с торможением,	Уметь при- менять ход в зависимости	Текущий	совер- шен- ство-		

		спуска со склонов с поворотами, спуска со склонов с торможением			развития выносливости, силы. Игры.	от рельефа местности.		вание и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
58 (10)		Совершенствование спуска со склонов с торможением, попеременных и одновременных		Комбинированный	Спуск со склонов с поворотами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (учет). Совершенствование спуска со склонов с торможением, попеременных и одновременных ходов, развития выносливости, силы.	Уметь применять ход в зависимости от рельефа местности.	«5» - 45; «4» - 37; «3» - 25;	совершенствование и закрепление навыков по теме урока		

		НЫХ ХОДОВ						и раз- витию физи- ческих ка- честв		
59 (11)		Спуск со склона с поворота- ми, спуск со склона с тормо- жением, одновре- менный		Комби- нирован- ный	Спуск со склонов с торможе- нием, поднимание туловища за 60 сек (учет). Совершен- ствование развития выносли- вости, силы, попеременных и одновременных ходов.	Уметь при- менять ход в зависимости от рельефа местности.	«5» - 50; «4» - 40; «3» -36;	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		
60		Спуск со		Учетный	6 мин бег (учет). Совершен-	Уметь вы-	«5» -	совер-		

(12)		склона с поворотами, спуск со склона с торможением, одновременный			ствование развития силы, одновременного бесшажного хода, попеременных ходов. Игры.	полнять технику способов передвижения на лыжах.	1500 (25) «4» - 1300 (21) «3» - 1100 (17)	шенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
61 (13)		Совершенствование одновременного бесшажного хода		Совершенствование	Совершенствование одновременного бесшажного хода, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по		

								теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		
62 (14)		Совер- шенство- вание од- новремен- ного бес- шажного хода		Совер- шенство- вание	Совершенствование одновре- менного бесшажного хода, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь вы- полнять тех- нику спосо- бов передви- жения на лы- жах.	Текущий	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка-		

								честв		
63 (15)		Совершенство- вание од- новремен- ного бес- шажного хода		Учетный	Одновременный бесшажный ход (учет). Совершенствова- ние развития выносливости, силы, техники лыжных ходов.	Уметь вы- полнять тех- нику спосо- бов передви- жения на лы- жах.	Оценка техники выполне- ния	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		
64 (16)		Совер- шенство- вание од- новремен- ных и по- перемен-		Совер- шенство- вание	Совершенствование одно- временных и попеременных ходов, развития выносливо- сти, силы. Игры.	Уметь вы- полнять тех- нику спосо- бов передви- жения на лы- жах.	Текущий	совер- шен- ство- вание и за- креп-		

		НЫХ ХОДОВ						ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		
65 (17)		Совер- шенство- вание од- новремен- ных и по- перемен- ных ходов		Совер- шенство- вание	Совершенствование одно- временных и попеременных ходов, развития выносливо- сти, силы. Игры.	Уметь вы- полнять тех- нику спосо- бов передви- жения на лы- жах.	Текущий	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи-		

								ческих качеств		
66 (18)		Совершенствование одновременных и попеременных ходов		Совершенствование	Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
67 (19)		Совершенствование одновременных		Совершенствование	Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь правильно сгруппироваться и вы-	Текущий	совершенствование		

		ных и попеременных ходов				полнить падение на бок.		и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
68 (20)		Совершенствование одновременных и попеременных ходов		Совершенствование	Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры. Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.	Уметь преодолевать препятствия на лыжах	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и раз-		

								вигию физи- ческих ка- честв		
69 (21)		Бег 3000м (учет). Совер- шенство- вание од- новремен- ных и по- перемен- ных ходов		Учетный	Бег 3000м (учет). Совершен- ствование одновременных и попеременных ходов, разви- тия силы. Игры..	Уметь пра- вильно вы- полнить тор- можение и поворот плу- гом.	«5» - 16.00 11.40 «4» - 17.00 12.40 «3» - 18.0 0 13.40	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв		
70 (1)	Волей- бол,	Совер- шенство-	9	Совер- шенство-	Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча	Уметь вы- полнять верх-	Текущий	совер- шен-		

	баскет-бол	вание верхней передачи мяча, при- ема мяча снизу двумя ру- ками, верхней прямой подачи мяча,		вание	снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с задани- ями.	нную переда- чу		ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме урока и раз- витию физи- ческих ка- честв			
71 (2)		Совер- шенство- вание верхней передачи мяча, при- ема мяча снизу двумя ру- ками,		Совер- шенство- вание	Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с задани- ями.	Уметь вы- полнять верх- нюю переда- чу	Текущий	совер- шен- ство- вание и за- креп- ление навы- ков по теме			

		верхней прямой подачи мяча,						урока и развитию физических качеств		
72 (3)		Разучивание передачи сверху в прыжке.		Комбинированный	Разучивание передачи сверху в прыжке. Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями.	Уметь выполнять передачи, приемы мяча.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

73 (4)		верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке,		Учетный	Подтягивание (учет). Закрепление передачи сверху в прыжке. Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, развития силы. Учебная игра с заданиями.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Кол-во раз: «5» - 12, «4» - 10; «3» - 8.	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
74 (5)		верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя		Учетный	Челночный бег 5x20 м (учет). Совершенствование передачи сверху в прыжке, верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, разви-	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	«5» - 21.00 «4» - 22.00 «3» - 23.00	совершенствование и закрепление навыков		

		прямая подача мяча, передача сверху в прыжке,			тия силы. Учебная игра с заданиями.			ков по теме урока и развитию физических качеств		
75 (6)		передача, ловля, броски по кольцу с разных точек, прием мяча снизу после передачи		Учетный	Поднимание туловища за 30 сек (учет). Совершенствование передачи сверху в прыжке, верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	«5» -26 «4» -22 «3» -18	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

								честв		
76 (7)		Верхняя прямая подача (учет).		Учетный	Верхняя прямая подача (учет). Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	«5» - 11 «4» - 9 «3» - 8	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
77 (8)		Передача сверху в прыжке (учет).		Учетный	Передача сверху в прыжке (учет). Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи,	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Оценка техники выполнения	совершенствование и закреп-		

					передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями.	действия		ление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
78 (9)		Учебная игра с заданиями		Комбинированный	Учебная игра с заданиями.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий контроль	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физи-		

								ческих качеств		
IV – четверть										
79 (1)	Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту с разбега	6	Совершенствование	Инструктаж по ТБ. Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитие физи-		

								ческих качеств		
80 (2)		Совершенствование прыжков в высоту с разбега,		Совершенствование	Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	<i>Уметь</i> прыгать в высоту с разбега	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитие физических качеств		
81 (3)		Совершенствование прыжков в высоту с разбега,		Совершенствование	Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	<i>Уметь</i> прыгать в высоту с разбега	Текущий	совершенствование и закреп-		

								ление навы- ков по теме урока и разви- тию физи- ческих качеств		
82 (4)		Совер- шенство- вание прыжков в высоту с разбега,		Совер- шенство- вание	Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	<i>Уметь</i> пры- гать в высоту с разбега	Текущий	совер- шен- ство- вание и закреп- ление навы- ков по теме урока и разви- тию физи- ческих		

								качеств		
83 (5)		Совершенство- вание прыжков в высоту с разбега,		Совер- шенство- вание	Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь пры- гать в высоту с разбега	Текущий	совер- шен- ство- вание и закреп- креп- ление навы- ков по теме урока и разви- тию физи- ческих качеств		
84 (6)		Прыжок в высоту с разбега (учет).		Учетный	Прыжок в высоту с разбега (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь пры- гать в высоту с разбега, прыгать через скакалку.	«5» - 1,35 «4» - 1,25 «3» -	совер- шен- ство- вание и закреп- креп- ление		

							1,15	навыков по теме урока и развитию физических качеств		
85 (1)	Баскетбол, волейбол	Передачи, ловли, броски по кольцу с разных точек, тактические действия, прием мяча снизу после подачи, верхняя	18	Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры.	Уметь бросать по кольцу, выполнять передачи, подавать подачу, стартовый разгон, прыгать через скакалку.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию		

		прямая подача, передача в зону 2, 3, 4 из зон 1, 6, 5, нападающий удар, блокирование						физических качеств		
86 (2)		Передачи, ловли, броски по кольцу с разных точек, тактические действия, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача,		Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических		

		передача в зону 2, 3, 4 из зон 1, 6, 5, нападающий удар, блокирование						качеств		
87 (3)			Совершенство-вание	Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку.	Текущий	совершенство-вание и закрепление навыков по теме урока и развитие физических качеств			
88 (4)			Совершенство-вание	Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, пры-	Текущий	совершенство-вание и закрепление			

					зу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры.	гать через скакалку.		навыков по теме урока и развитие физических качеств		
89 (5)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитие физических		

								качеств		
90 (6)				Учетный	Прыжки через скакалку за 1 мин (учет). Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол). Игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку.	«5» - 130 «4» - 125 «3» - 119	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитие физических качеств		
91 (7)		Бег 100 м с низкого старта (учет).		Учетный	Бег 100 м с низкого старта (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, пробегать на результат 100м	Бег 100 м, сек: «5» - 14,5, «4» -	совершенствование и закрепление		

							14,9, «3» - 15,5	навы- ков по теме урока и разви- тию физи- ческих качеств		
92 (8)		Прези- дентский тест-бег 1000м (учет).		Учетный	Президентский тест-бег 1000м (учет). Совершенство- вание развития силы. Игры.	Уметь бегать на результат 1000м	«5» - 3.29 «4» - 3.45 «3» - 4.00	совер- шен- ство- вание и закреп- ление навы- ков по теме урока и разви- тию физи- ческих		

								качеств		
93 (9)		Совершенство- вание раз- вития вы- носливо- сти, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры		Совер- шенство- вание	Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры. Футбол (ю) Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча Русская лапта (д) Совершен- ствование техники ударов по мячу, ловле мяча.	Уметь метать гранату с раз- бега на даль- ность.	Текущий	совер- шен- ство- вание и закреп- ление навы- ков по теме урока и разви- тию физи- ческих качеств		
94 (10)		Совер- шенство- вание раз- вития вы-		Совер- шенство- вание	Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Иг-	Уметь бегать в равномер- ном темпе до	Текущий	совер- шен- ство- вание и		

		<p>носливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры</p>			<p>ры</p> <p>Футбол (ю) Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега</p> <p>Русская лапта (д) Совершенствование техники ударов по мячу, ловле мяча.</p>	12 мин.		<p>закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>		
95 (11)		<p>Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры</p>		<p>Совершенствование</p>	<p>Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры.</p> <p>Футбол (ю) Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом</p> <p>Русская лапта (д) двухсторонняя игра по правилам.</p>	<p>Уметь распределять силу на всю дистанцию при равномерном беге.</p>	Текущий	<p>совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию</p>		

								физи- ческих качеств		
96 (12)		Совер- шенство- вание раз- вития вы- носливо- сти, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры		Совер- шенство- вание	Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Иг- ры. Футбол (ю) Обманные дви- жения уходом, остановкой, ударом по мячу Русская лапта (д) двухсторон- няя игра по правилам.	Уметь бегать в равномер- ном темпе до 15 мин.	Текущий	совер- шен- ство- вание и закреп- ление навы- ков по теме урока и разви- тию физи- ческих качеств		
97 (13)		Совер- шенство- вание раз- вития вы- носливо-		Совер- шенство- вание	Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Иг- ры. Футбол (ю) Двусторонняя иг-	Уметь рас- пределять си- лу на всю ди- станцию.	Текущий	совер- шен- ство- вание и закреп-		

		сти, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры			ра в футбол по основным правилам Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству Русская лапта (д) двухсторонняя игра по правилам.			крепление навыков по теме урока и развитие физических качеств		
98 (14)		Метание гранаты 700 г с разбега (учет).		Учетный	Метание гранаты 700 г с разбега (учет). Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном беге до 20мин.	Метание гранаты, м: Юноши – «5» - 36, «4» - 26, «3» - 22.	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитие физических		

								ческих качеств		
99 (15)		Бег 3000 м (учет).		Учетный	Бег 3000 м (учет). Совершенство- вание развития силы. Игры.	Уметь пробе- гать 3000м на результат	Бег 3000 м, мин: Юноши – «5» - 15.00, «4» - 16.00, «3» - 17.00.	совер- шен- ство- вание и закреп- ление навы- ков по теме урока и разви- тию физи- ческих качеств		
100 (16)		Совер- шенство- вание тех-		Учетный	Километры здоровья (учет). Совершенствование техники	Уметь пробе- гать в равно- мерном беге	«5» - 8400	совер- шен- ство-		

)		ники бега на длинные дистанции			бега на длинные дистанции.	до 20 мин.	«4» - 7900 «3» - 7500	вание и закрепление навыков по теме урока и развитие физических качеств		
101 (17)		Совершенствование техники бега на длинные дистанции		Учетный	КДП – бег 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (учет). Совершенствование развития выносливости, техники бега на длинные дистанции, силы. Игры.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и разви-		

								тию физи- ческих качеств		
102 (18)		Совер- шенство- вание раз- вития вы- носливо- сти, силы. Игры.		Совер- шенство- вание	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь рас- пределять си- лы на всю ди- станцию.	Текущий	совер- шен- ство- вание и закреп- ление навы- ков по теме урока и разви- тию физи- ческих качеств		
103 - 105	Резерв									

