

Рассмотрено на МО

Председатель:

Ягудина Н.Р.

Согласовано с зам. дир. по ВР:

Бандура О.А.

Утверждено : Директор

Рыженко Н.Н.

Тематическое планирование по

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

11 класс

учитель физической культуры МОУ «Лицей № 4»

Ягудина Надежда Рушановна

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на основе «Примерной программы среднего (полного) общего образования» по физической культуре и «Программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном из видов спорта» и «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» для учащихся 10-го и 11-го классов

Учителя физической культуры МОУ «Лицей № 4» Ягудиной Н.Р.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Изучение физической культуры на общеобразовательном уровне среднего (полного) образования направлено на достижение следующих **ЦЕЛЕЙ**:

- формирование физической культуры личности посредством овладения основ физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и корригирующей направленностью.

ЗАДАЧИ:

- развитие двигательных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей и специальной выносливости), воспитание гибкости, совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата;

- формирование мотивации ценностного отношения к своему здоровью;

- освоение знаний об использовании занятий физической культурой для ведения здорового образа жизни, сохранения творческого долголетия, для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Армии;

- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА.

В результате изучения физической культуры на профильном уровне ученик должен **ЗНАТЬ/ПОНИМАТЬ**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний;

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- требования безопасности на занятиях физической культурой;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

УМЕТЬ:

- планировать индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- преодолевать полосы препятствий и использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и само страховки;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- выполнять простейшие приемы самомассажа;

- оказывать первую помощь при травмах.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА.

В результате изучения физической культуры на профильном уровне ученик должен **ЗНАТЬ/ПОНИМАТЬ:**

- наследственность и ее связь с образом жизни родителей; положительное влияние занятий физическими упражнениями на генетические программы ребенка, состояние его здоровья;

- занятия физическими упражнениями в предродовой период у женщин (особенности организации, состава и направленности физических упражнений);

- особенности питания в процессе регулярных занятий физическими упражнениями;

- традиции физического воспитания в семье.

УМЕТЬ:

- планировать, организовывать самостоятельное проведение занятий физическими упражнениями с группой одноклассников;

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- разрабатывать планы-конспекты индивидуальных занятий;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- определять влияние занятий физическими упражнениями на динамику физической работоспособности физического развития в месячном цикле;

- оказывать первую помощь при травмах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Компл екс 1	№1	
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Компл екс 1	№2	
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Компл екс 1	№3	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Компл экс 1	№4	
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» – 13,1 с.; «4» – 13,5 с.; «3» – 14,3 с.	Компл экс 1	№5	
	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Оттапливание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоголки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Компл экс 1	№6	
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Оттапливание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоголки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Компл экс 1	№7	
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 460 см; «4» – 430 см; «3» – 410 см	Компл экс 1	№8	
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель		Компл экс 1	№9	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	по метанию Гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» – 36 м; «4» – 32 м; «3» – 28 м	Компл экс 1	№10	
	Учетный	Метание гранаты в цель. Опрос по теории	Уметь: метать гранату из различных положений в цель		Компл экс 1	№11	
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл экс 1	№12	
						№13	
	Комплексный	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл экс 1	№14	
						№15	
						№16	
Комплексный	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл экс 1	№17		
Комплексный					№18		

1	2	3	4	5	6	7	8
Комплексный Совершенствования	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл экс 1	№19 №20		

Гимнастика (21 ч)

Висы и упоры. Дазание (11 ч)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Компл экс 2	№22								
								Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Компл экс 2	№23	
								Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Компл экс 2	№24	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Совершенствования	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; выполнять строевые упражнения	Текущий	Компл экс 2	№25	
	Совершенствования	Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения			№26	
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы					
Совершенствования	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; выполнять строевые упражнения	Текущий	Компл экс 2	№30	
	Совершенствования	Подъем разгибом. Дазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; выполнять строевые упражнения			№31	
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Дазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы					
Учетный		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Дазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; выполнять строевые упражнения	«5» – 12 р.; «4» – 10 р.; «3» – 7 р.	Компл экс 2	№32	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствование вования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через козла	Текущий	Компл экс 2	№40	
	Совершенствование вования						
	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через козла		Оценка техники выполнения элементов	Компл экс 2	№42	
Спортивные игры (42 ч)							
Волейбол (21 ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№43	
	Совершенствование вования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№45	
	Совершенствование вования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№47	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Совершенствования	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№48	
		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№49	
		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№50	
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№51		
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№52		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Комплексный	Совершенствования	прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Компл экс 3	№53	
						№54	
Совершенствования	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№55	
						№56	
Совершенствования	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча	Компл экс 3	№57	
						№58	
Совершенствования	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара	Компл экс 3	№60	
						№61	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8							
Баскетбол (21 ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и ота- новка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№64								
								Совершенст вования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№66	
	Совершенст вования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4- й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№62								
	Совершенст вования	Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей				№63								

1	2	3	4	5	6	7	8							
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 1 × 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 × 3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№68								
								Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№69	
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальнейшей дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 2	№71									

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№73	
	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий	Компл экс 3	№74		
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№76		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8						
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрючком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	Компл экс 3	№77							
								Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрючком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№81	
								Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрючком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрового. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№81	
								Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрючком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3	№80	
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрючком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств												

1	2	3	4	5	6	7	8		
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрючком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	Компл экс 3	№82				
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств								
Кроссовая подготовка (8 ч)									
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл экс 4	№85			
	Комплексный							№86	
	Комплексный							№87	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл екс 4	№88	
	Комплексный					№89	
	Комплексный					№90	
	Учетный					№91	
	Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории		«5» – 13,00 мин; «4» – 14,00 мин; «3» – 15,00 мин	Компл екс 4	№92	
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Компл екс 4	№93	
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Компл екс 4	№94	
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Компл екс 4	№95	
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Компл екс 4	№95	

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Компл экс 4	№96	
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Компл экс 4	№97	
		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Компл экс 4	№98	
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Компл экс 4	№99	
		Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Компл экс 4	№100	
		Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Компл экс 4	№101	
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Компл экс 4	№102	