**Тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д /з | корректировка | Дата проведения |
| Прим | Факт |
|  |  |  | **1 четверть** |  |  |  |  |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч) | Вводный | Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **Знать** правила ТБ на занятиях л/а.**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 1нед |  |
| 2 |  | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 2х50, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта | текучий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 1нед |  |
| 3 |  | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1800м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта | 30мДевочки«5»- 4.8сек«4»- 5.9сек«3»- 6.1секМальчики«5»- 4.3сек«4»- 5.0сек«3»- 5.2сек | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 1 нед |  |
| 4 |  | Контрольный  | Бег на результат 100м. 4х100м. Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью. Финиш в беге на различные дистанции. ОРУ. Равномерный бег 2000м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 100м с максимальной скоростью  |  Бег 100м (мин)***Мальчики*** – «5» - 14.2 «4» - 14.5 «3» - 15.0***Девочки –*** «5» - 16.5«4» - 17.1«3» - 17.8 | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 2 нед |  |
| 5 | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты (6ч) | Комбиниро-ванный | Бег в среднем темпе до 2400м. ОРУ. Метание гранаты с разбега на дальность по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 12 мин.; метать гранату с разбега на дальность. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 2нед |  |
| 6 |  | Комбиниро-ванный | Равномерный бег до 2800м. Метание гранаты с разбега на дальность по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату с разбега на дальность. |  | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 2нед |  |
| 7 |  | Комбиниро-ванный | Бег в среднем темпе до 3200м. Метание гранаты на дальность с разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. Финиш в беге на различные дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату с разбега на дальность. |  | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 3нед |  |
| 8 |  | Комбиниро-ванный | Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3500м. | **Уметь** бегать в среднем темпе до 18 мин., метать гранату с разбега на дальность. | текучий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 3нед |  |
| 9 |  | Контрольный | Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3800м. | **Уметь** бегать в среднем темпе до 19 мин., метать гранату с разбега на дальность | Метание гранаты Девушки (500грамм)«5»- 23м«4»-18м«3»-12мюноши (700грамм)«5»-38м«4»-32м«3»-26м | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 3нед |  |
| 10 |  | Контрольный | Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат. Финиш в беге на длинные дистанции. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию | 1000мДевушки«5»-4.22мин«4»-5.00мин«3»-5.30минЮноши«5»-3.30мин«4»-4.00мин«3»-4.30мин | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 4нед |  |
| 11 | Прыжок в длину с местаЧелночный бег (4ч) | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 9х10/2 серии. Развитие скоростно-силоых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. | Текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 4нед |  |
| 12 |  | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 10х10. Развитие скоростно-силоых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 4нед |  |
| 13 |  | Контрольный | Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 8х10, 10х10. Развитие координации движений. | **Уметь** прыгать в длину. | Прыжки в длину с местаДевочки«5»-180см«4»-170см«3»-160смМальчики«5»-225см«4»-215см«3»-200см | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 5нед |  |
| 14 |  | Контрольный | Челночный бег 10х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.  | **Уметь** выполнять серии челночного бега. | Челночный бегДевочки«5»-8.4сек«4»-9.3сек«3»-9.6секМальчики«5»-7.2сек«4»-7.9сек«3»-8.1сек | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 5нед |  |
| 15 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешаги-вания» (4ч) | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой.  | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 5нед |  |
| 16 |  | Комбиниро-ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 6нед |  |
| 17 |  | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой. | **Уметь** подбирать индивидуальный разбег | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 6нед |  |
| 18 |  | Контрольный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания» | Прыжок в высотуДевочки«5»-120см«4»- 115см«3»- 105смМальчики«5»-135см«4»- 130см«3»-120см | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 6нед |  |
| 19 | Волейбол (9ч) | Комплексный | Чередование способов перемещения: лицом, боком, спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | **Уметь** играть в волейбол.**Знать** правила игры в волейбол. | текучий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 7нед |  |
| 20 |  | Изучение нового материала | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | **Уметь** играть в волейбол.**Знать** правила игры в волейбол. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 7нед |  |
| 21 |  | Комплексный | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.**Знать** правила игры в волейбол. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 7нед |  |
| 22 |  | Комплексный | Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.**Знать** правила игры в волейбол. |  | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 8нед |  |
| 23 |  | Комплексный | Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств. | **Уметь** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.**Знать** правила игры в волейбол. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 8нед |  |
| 24 |  | Комплексный | Работа кисти при нападающем ударе. Передача сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Одиночное блокирование. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.**Знать** правила игры в волейбол. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 8нед |  |
| 25 |  | Комплексный | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Действия игроков при страховке. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть. | **Уметь** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.**Знать** правила игры в волейбол. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 9нед |  |
| 26 |  | Комплексный  | Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь** принять мяч снизу от нападающего удара.**Знать** правила игры в волейбол. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 9нед |  |
| 27 |  | Комплексный | Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Действия игроков в нападении. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь** взаимодействовать в защите.**Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.**Знать** правила игры в волейбол. |  | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 9нед |  |
|  |  |  | **2 четверть** |  |  |  |  |  |  |
| 1(28) | Строевые упражненияАкробатика.(7ч) | Изучение нового материала | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. *мальчики*Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей***Девочки*** Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей | ***Знать:***правила ТБ на занятиях по гимнастики**Уметь** выполнять строевые приёмы, выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, | текущий | ОРУ на месте. Тренировка – наклоны туловища вперед. |  | 10нед. |  |
| 2(29) |  | комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. *мальчики*Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Тренировка по подтягиванию Развитие координационных способностей***Девочки***Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые приёмы, выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, | Наклоны туловищаДевочки«5»-13см«4»-12см«3»-11смМальчики«5»-11см«4»-10см«3»-9см | ОРУ на месте. Тренировка по подтягиванию |  | 10нед |  |
| 3(30) |  | комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Комбинация из ранее освоенных элементов.*мальчики*Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Переворот боком; прыжки в глубину 150-180см. Тренировка по подтягиванию Развитие координационных способностей***Девочки***Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые приёмы, выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, | текущий | Тренировка по подтягиванию.ОРУ в движении. |  | 10нед |  |
| 4(31) |  | комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Комбинация из ранее освоенных элементов.*мальчики*Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Переворот боком; прыжки в глубину 150-180см. Тренировка по подтягиванию Развитие координационных способностей***Девочки***Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые приёмы, выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, |  | Тренировка по подтягиванию |  | 11нед |  |
| 5(32) |  | комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки через скакалку. *мальчики*Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Переворот боком; прыжки в глубину 150-180см. Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание на результат. Прыжки через скакалку.***Девочки***Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые приёмы, выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, | Подтягивание«5» -12раз«4» -10раз«3» - 8раз | ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки через скакалку |  | 11нед |  |
| 6(33) |  | комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку на результат. Вис на перекладине. *мальчики*Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Переворот боком; прыжки в глубину 150-180см. Развитие скоростно-силовых качеств***Девочки***Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые приёмы, выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, | Прыжки через скакалкуДевочки:«5»-145раз«4»-135раз«3»-125разМальчики«5»-140раз«4»-130раз«3»-120раз | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на перекладине. |  | 11нед |  |
| 7(34) |  | Контрольный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гимнастической скакалкой. Вис на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа.*мальчики*Комбинация из разученных элементов. ***Девочки*** Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые приёмы, выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов. | Поднимание туловища из положения лежа |  | 12нед |  |
| 8(35) | Опорный прыжок.(5ч) | Комплексный  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Поднимание туловища из положения лежа. ОРУ с предметом. Развитие силы.Прыжок ноги врозь через коня в длину высота 120-125см (м)Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги, конь в ширину высота 110см | ***Уметь:***Выполнять опорный прыжок |  | Поднимание туловища из положения лежа |  | 12нед |  |
| 9(36) |  | комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Поднимание туловища из положения лежа. ОРУ с предметом. Развитие силы.Прыжок ноги врозь через коня в длину высота 120-125см (м)Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги, конь в ширину высота 110см | ***Уметь:***Выполнять опорный прыжок | текущий | Поднимание туловища из положения лежа |  | 12нед |  |
| 10(37) |  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Поднимание туловища из положения лежа на результат. Вис на перекладине ОРУ с предметом. Развитие силы.Прыжок ноги врозь через коня в длину высота 120-125см (м)Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги, конь в ширину высота 110см | ***Уметь:***Выполнять опорный прыжок | Поднимание туловищаДевочки«5»-21раз«4»-20раз«3»-19разМальчики«5»-23раз«4»- 22раз«3»- 21раз | Вис на перекладине |  | 13нед |  |
| 11(38) |  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ с предметом. Вис на перекладине | ***Уметь:***Выполнять опорный прыжок | текущий | Вис на перекладине |  | 13нед |  |
| 12(39) |  | контрольный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие силы.Прыжок ноги врозь через коня в длину высота 120-125см (м)Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги, конь в ширину высота 110см | ***Уметь:***Выполнять опорный прыжок | Оценить технику выполнения опорного прыжка | ОРУ с гимнастической скакалкой. Вис на перекладине |  | 13нед |  |
| 13(40) | волейбол(9ч) | Комплексный | Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при одиночном и парном блокировании. Действия игроков в защите. Развитие быстроты и ловкости. Вис на перекладине на результат. | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении.**Знать** правила игры в волейбол. | Вис на перекладине девочки «5»-42сек«4»- 36сек«3»-32секМальчики«5»-55сек«4»-47сек«3»-36сек | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 14нед |  |
| 14(41) |  | Комплексный | Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе. Действия игроков при страховке. | **Уметь** своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча.**Знать** правила игры в волейбол. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 14нед |  |
| 15(42) |  | Комплексный | Верхняя подача мяча и прием с подачи. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу, стоя спиной к цели. Постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь** выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.**Знать** правила игры в волейбол. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 14нед |  |
| 16(43) |  | Комплексный | Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь** выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.**Знать** правила игры в волейбол. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 15нед |  |
| 17(44) |  | Контрольный | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь** выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.**Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения верхней подачи мяча. | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 15нед |  |
| 18(45) |  | Комплексный | Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Выполнение нападающего удара в высшей для себя точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь** разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара.**Знать** правила игры в волейбол. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 15нед |  |
| 19(46) |  | Контрольный | Совершенствование навыков нижнего приема и верхней передачи мяча, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите. | **Уметь** разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара.**Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения нападающего удара. | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 16нед |  |
| 20(47) |  | Контрольный | Проверка техники выполнения одиночного и парного блокирования. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении. Страховка. | **Уметь** выполнять одиночное и парное блокирование.**Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения одиночного и парного блокирования | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 16нед |  |
| 21(48) |  | Контрольный | Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Страховка. Развитие коллективизма. | **Уметь** выполнить технические и тактические приемы в двухсторонней игре.**Знать** правила игры в волейбол. |  | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 16нед |  |
|  |  |  | **3 четверть** |  |  |  |  |  |  |
| 1 (49) | Лыжная подготовка(24ч) | Комбиниро-ванный | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного, одновременного одношажного и коньковых ходов. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Техника передвижения | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 17нед |  |
| 2(50) |  | Комбиниро-ванный  | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Обгон на лыжне. Виды лыжного спорта. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Техника передвижения  | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 17нед |  |
| 3(51) |  | Комбини-рованный | Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Совершенствование одновременного одношажного конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Техника передвижения  | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 17нед |  |
| 4(52) |  | Комбиниро-ванный  | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Обгон на лыжне и финиширование. Передвижение на лыжах до 4,0 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Техника передвижения  | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 18нед |  |
| 5(53) |  | Комбиниро-ванный | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | Уметь выполнять технику одновременного одношажного конькового хода. | Техника передвижения | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 18нед |  |
| 6(54) |  | Комбиниро-ванный | Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Распределение силы на всю дистанцию, лидирование. Прохождение дистанции до 4,5 км. | **Уметь** выполнять технику одновременного одношажного конькового хода. | Техника передвижения | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 18нед |  |
| 7(55) |  | Комбиниро-ванный  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Техника передвижения | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 19нед |  |
| 8(56) |  | Комбиниро-ванный | Переход с одновременных ходов на попеременные. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты. Прохождение дистанции до 5,0 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Техника передвижения | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 19нед |  |
| 9(57) |  | Комбиниро-ванный | Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие скорости. | **Уметь** применять ход в зависимости от рельефа местности. | Техника передвижения | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 19нед |  |
| 10(58) |  | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Обгон и финиширование. Прохождение дистанции 5,5 км.  | **Уметь** выполнять технику конькового хода. | Техника передвижения | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 20нед |  |
| 11(59) |  | Комбиниро-ванный  | Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь** выполнять технику передвижения коньковым ходом. | Техника передвижения | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 20нед |  |
| 12(60) |  | Комбиниро-ванный Контрольный | Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка техники выполнения одновремен-ного одношажного конькового хода. | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 20нед |  |
| 13(61) |  | Комбиниро-ванный  | Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Обгон на лыжне и финиширование. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Техника передвижения | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 21нед |  |
| 14(62) |  | Комбиниро-ванный  | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 6,5 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Техника передвижения | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 21нед |  |
| 15(63) |  | Комбиниро-ванный  | Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Техника передвижения | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 21нед |  |
| 16(64) |  | Комбиниро-ванный  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 6,5 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Техника передвижения | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 22нед |  |
| 17(65) |  | Контрольный | Одновременный двухшажный коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. |  | Оценка техники выполнения конькового хода. | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 22нед |  |
| 18(66) |  | Контрольный | Прохождение дистанции 3,0 км -девушки и 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости. |  | 5 км ( мин):Мальчики:«5» - 25,00,«4» - 27,00,«3» - 29,00.3 км (вмин):девочки:«5» - 18,30,«4» - 19,00,«3» - 20,00. | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 22нед |  |
| 19(67) |  | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости. | **Уметь** правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок. | Техника передвижения | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 23нед |  |
| 20(68) |  | Комбиниро-ванный | Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. | **Уметь** преодолевать препятствия на лыжах | Техника передвижения | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 23нед |  |
| 21(69) |  | Комбиниро-ванный | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости. | **Уметь** правильно выполнить торможение и поворот плугом. | Техника передвижения | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 23нед |  |
| 22(70) |  | Комбиниро-ванный | Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости. | **Уметь** преодолевать крутые подъемы. | Техника передвижения | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 24нед |  |
| 23(71) |  | Контрольный | Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Преодоление крутых подъемов. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин. | Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин. | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 24нед |  |
| 24(72) |  | Контрольный | Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь** преодолевать препятствия на лыжах. | Оценка техники преодоления препятствия на лыжах. | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 24нед |  |
| 25(73) | Баскетбол (6ч) | Комплексный | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 25нед |  |
| 26(74) |  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 25нед |  |
| 27(75) |  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 25нед |  |
| 28(76) |  | Комплексный | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 26нед |  |
| 29(77) |  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 26нед |  |
| 30(78) |  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока |  | 26нед |  |
|  |  |  | **4 четверть** |  |  |  |  |  |  |
| 1(79) | Баскетбол (6ч) | Комплексный | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 27нед |  |
| 2(80) |  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Оценка техники броска в движении | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 27нед |  |
| 3(81) |  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 27нед |  |
| 4(82) |  | Комплексный | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 28нед |  |
| 5(83) |  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 28нед |  |
| 6(84) |  | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Оценка техники выполнения штрафного броска | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 28нед |  |
| 7(85) | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты. Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (18ч) | Комбиниро-ванный | Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 13 минут | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 29нед |  |
| 8(86) |  | Совершенство-вание ЗУН | Равномерный бег до 15 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 29нед |  |
| 9(87) |  | Совершенство-вание ЗУН | Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 60, 80 м. Передача эстафетной палочки (бегом) с уходом от партнера. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | 30мДевочки«5»- 4.8сек«4»- 5.9сек«3»- 6.1секМальчики«5»- 4.3сек«4»- 5.0сек«3»- 5.2сек | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 29нед |  |
| 10(88) |  | Совершенство-вание ЗУН | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,5 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х80 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании гранаты. | **Уметь** бегать с максимальной скоростью на 80 м. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 30нед |  |
| 11(89) |  | Совершенство-вание ЗУН | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,8км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега по коридору 10 м. Передача эстафетной палочки. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 30нед |  |
| 12(90) |  | Контрольный  |  Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. Финиш в беге на различные дистанции. | **Уметь** пробегать дистанцию 100 м с максимальной скоростью. |  Бег 100м (мин)***Мальчики*** – «5» - 14.2 «4» - 14.5 «3» - 15.0***Девочки –*** «5» - 16.5«4» - 17.1«3» - 17.8 | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 30нед |  |
| 13(91) |  | Комбиниро-ванный | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 3,0 км. Финиш в беге на различные дистанции. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты.  | **Уметь** метать гранату с разбега.  | текущий |  |  | 31нед |  |
| 14(92) |  | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега по коридору 10 м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».  | **Уметь** метать гранату с разбега.  | текущий |  |  | 31нед |  |
| 15(93) |  | Контрольный | Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски. | **Уметь** метать гранату с разбега на дальность.  | Метание гранаты Девушки (500грамм)«5»- 23м«4»-18м«3»-12мюноши (700грамм)«5»-38м«4»-32м«3»-26м |  |  | 31нед |  |
| 16(94) |  | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. ОРУ.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 18 мин. |  текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 32нед |  |
| 17(95) |  | Комбиниро-ванный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег. | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию при равномерном беге. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 32нед |  |
| 18(96) |  | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. Индивидуальный разбег. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 мин. |  текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 32нед |  |
| 19(97) |  | Контрольный |  Бег 1000м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Финиш в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости. | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию. | 1000мДевушки«5»-4.22мин«4»-5.00мин«3»-5.30минЮноши«5»-3.30мин«4»-4.00мин«3»-4.30мин | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 33нед |  |
| 20(98) |  | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. | **Уметь** пробегать в равномерном беге до 20 мин. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 33нед |  |
| 21(99) |  | Комбиниро-ванный | Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км. | **Уметь** прыгать в длину с разбега. | Прыжки в длину с местаДевочки«5»-180см«4»-170см«3»-160смМальчики«5»-225см«4»-215см«3»-200см | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 33нед |  |
| 22(100) |  | Контрольный | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м:Юноши:«5» - 4,60,«4» - 4,20,«3» - 3,70.Девушки:«5» – 3,80,«4» - 3,45,«3» – 3,10. | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 34нед |  |
| 23(101) |  | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 4,0 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры. | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 34нед |  |
| 24(102) |  | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ.  | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию. | текущий | Сов-ть и закрепить навыки по теме урока и развитие физических качеств |  | 34нед |  |