Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Русская средняя общеобразовательная школа

имени Героя Советского Союза М.Н. Алексеева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  УТВЕРЖДАЮДиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В. Колинькоприказ № 217-ОД от 29.08.2019 |

# Рабочая программа

# по физической культуре

# Уровень: среднее общее образование, 10,11 классы

# *Количество часов на год:*

# всего

# 10 класс 99 часа; в неделю 3 часа

# 11 класс 96 часов; в неделю 3 часа

# Учитель: Подгорных А.В.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы среднего общего образования по физической культуре, авторской программы В.И.Лях, образовательной программы школы.

2019 – 2020 учебный год

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы среднего общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» В.И. Лях, образовательной программы школы.

**Цели и задачи**

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

 развитие двигательной активности учащихся;

 достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;

 повышение функциональных возможностей основных систем организма;

 формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

 формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;

 приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;

 формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

**Общая характеристика предмета.**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности.

**Цели.**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

**развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

**формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

**освоение знаний** о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Место предмета в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом на изучение предмета

в 10 классе 105 часов в году, по 3 часа в неделю. Фактически 99 часов.

в 11 классе 102 часов в году, по 3 часа в неделю. Фактически 968 часов.

Сокращение часов произошло из-за выпадания уроков на праздничные дни. Программа выполнена в полном объёме. Выполнение программы предусмотрено за счёт блочной подачи материала*.*

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**10 класс**

***История физической культуры.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

***Базовые понятия физической культуры.***Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

***Физическая культура человека.***Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

*Гимнастика с основами акробатики* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*

Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

*Спортивные игры* Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

**11 класс**

***История физической культуры.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

***Базовые понятия физической культуры.***Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

***Физическая культура человека.***Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

*Гимнастика с основами акробатики* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*

Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

*Спортивные игры* Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

**Используемые формы контроля и учёта:**

* аттестация по итогам обучения за четверть;
* аттестация по итогам года;
* аттестация по мониторинговой системе;

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система.

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

* Классно-урочная.
* Индивидуальные.
* Групповые.
* Дифференцированного обучения.
* Объяснительно - иллюстративные.
* Игровые.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

УМК для реализации рабочей учебной программы:

Физическая культура 10 - 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича 3-е издание, Москва «Просвещение» 2016г. соответствует Федеральному перечню учебников рекомендованных в образовательном процессе, в образовательных учреждениях Программа по учебному предмету. Физическая культура.

* Стенка гимнастическая
* Козел гимнастический
* Перекладина гимнастическая
* Перекладины навесные
* Канат для лазания с механизмом крепления
* Мост гимнастический подкидной
* Скамейка гимнастическая
* Комплект навесного оборудования
* Тренажеры для разных групп мышц
* Коврик гимнастический
* Маты гимнастические
* Мячи набивные
* Малые мячи
* Скакалки
* Гимнастические палки
* Обруч гимнастический
* Секундомер
* Планка для прыжков в высоту
* Стойки для прыжков в высоту
* Флажки
* Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
* Рулетка измерительная (5м, 10м)
* Эстафетные палочки
* Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
* Мячи баскетбольные
* Стойки волейбольные универсальные
* Сетка волейбольная
* Мячи волейбольные
* Ворота для мини-футбола
* Сетка для ворот мини-футбола
* Насос для накачивания мячей
* Аптечка медицинская
* Спортивный зал игровой
* Спортивный зал
* Пришкольный стадион (площадка)
* Легкоатлетическая дорожка
* Игровая площадка для футбола (мини-футбола)
* Площадка игровая баскетбольная

**Результаты освоения курса и система оценки**

*В результате изучения Физической культуры на базовом уровне выпускник должен*

знать/понимать

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику 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 физической культуры, композиции гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* 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.

|  |
| --- |
| Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура. |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся  | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 11 | Челночный бег 4x9  м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 11 | Бег 30 м, секунд | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| 11 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| 11 | Бег 100 м, секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 11 | Бег 2000 м, мин |   |   |   | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 11 | Бег 3000 м, мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 |   |   |   |
| 11 | Прыжки  в длину с места  | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| 11 | Подтягивание на высокой перекладине | 14 | 11 | 8 |   |   |   |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Наклоны  вперед из положения сидя | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 |  |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся  | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 10 | Челночный бег 4x9  м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| 10 | Бег 30 м, секунд | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 10 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| 10 | Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 10 | Бег 2000 м, мин |   |   |   | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 10 | Бег 3000 м, мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 |   |   |   |
| 10 | Прыжки  в длину с места  | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| 10 | Подтягивание на высокой перекладине | 12 | 10 | 7 |   |   |   |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Наклоны  вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| 10 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

 |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Темаурока | Кол – вочасов | Дата  | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся. | Контроль  |
| По плану | фактически |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30м.  |  1 | 02.09 |  | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Бег на результат 30 м. эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  |  Уметь пробегать 30 м. (Д), 100 м. (Ю) с максимальной скоростью с низкого старта. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. |  |
| 2 | Низкий старт.Стартовый разгон. | 1  | 03.09 |  | Низкий старт 30м.  Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.. |  Уметь пробегать 30 м. (Д), 100 м. (Ю) с максимальной скоростью с низкого старта на результат.  |  |
| 3 | Стартовый разгон.Бег 30м | 1 | 05.09 |  | Низкий старт 30м.  Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  |  Уметь пробегать 30 м. (Д), 100 м. (Ю) с максимальной скоростью с низкого старта на результат.  | Сдача норматива |
| 4 | Финиширование | 1 | 09.09 |  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции ( по прямой и по повороту )70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 Х 10м.  |  Уметь бегать  спортивным бегом по прямой и по повороту (100-150м.) с максимальной скоростью. |  |
| 5 | Финиширование | 1 | 10.09 |  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции ( по прямой и по повороту )70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 Х 10м. Развитие скоростных качеств.  |  Уметь бегать  спортивным бегом по прямой и по повороту (100-150м.) с максимальной скоростью. |  |
| 6 | Стартовый разгон. | 1 | 12.09 |  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции ( по прямой и по повороту )70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 Х 10м. Развитие скоростных качеств.  |  Уметь бегать  спортивным бегом по прямой и по повороту (100-150м.) с максимальной скоростью.Уметь пробегать челночный бег 3 Х 10м.  | Сдача норматива |
| 7 | Низкий старт. | 1 | 16.09 |  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 Х 10м. Развитие скоростных качеств.  |  Уметь бегать  спортивным бегом по прямой и по повороту (100-150м.) с максимальной скоростью. |  |
| 8 | Низкий старт. | 1 | 17.09 |  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. |  Пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. |  |
| 9 | Бег на результат 100 м. | 1 | 19.09 |  | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. |  Пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. | Сдача норматива |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 23.09 |  | Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Знать все фазы прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять и подбирать разбег. Освоить. Специальные прыжковые упражнения.  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 24.09 |  | Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения.  | Знать все фазы прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять и подбирать разбег. Освоить.  | Сдача норматива |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 26.09 |  | Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Фаза приземления. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  | Уметь демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 30.09 |  | Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Фаза приземления. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки.  | Уметь демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».  |  |
| 14 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 01.10 |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.  |  Совершать прыжок в дину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. |  |
| 15 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 03.10 |  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. |  Совершать прыжок в дину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. |  |
| 16 | Метание мяча на дальность. | 1 | 07.10 |  | Метание мяча с разбега на дальность и в цель ОРУ. Специальные упражнения для метания. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча. | Уметь метать мяч с разбега на дальность и в цель. Знать правила соревнований по метанию мяча. |  |
| 17 | Метание мяча на дальность. | 1 | 08.10 |  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | Метать мяч на дальность с разбега.  | Сдача норматива |
| 18 | Метание гранаты на дальность. | 1 | 10.10 |  | Метание гранаты на дальность с  4-5 бросковых шагов с укороченного  и полного разбега. ОРУ. Специальные упражнения для метания гранаты. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Вис на согнутых руках.  | Уметь метать гранату на дальность с разбега на заданное  расстояние.Уметь выполнять вис на согнутых руках. |  |
| 19 | Метание гранаты на дальность. | 1 | 14.10 |  | Метание гранаты на дальность с  4-5 бросковых шагов с укороченного  и полного разбега. ОРУ. Специальные упражнения для метания гранаты. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Вис на согнутых руках. Правила соревнований по метанию гранаты. | Уметь метать гранату на дальность с разбега на заданное  расстояние.Уметь выполнять вис на согнутых руках. |  |
| 20 | Бег по пересеченной местности. | 1 | 15.10 |  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | Метать гранату из различных положений на дальность и в цель. |  |
| 21 | Бег по пересеченной местности. | 1 | 17.10 |  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь метать гранату на дальность с разбега на результат. Демонстрировать знания правил по метанию гранаты и мяча. |  |
| 22 | Бег по пересеченной местности. | 1 | 21.10 |  | Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу. | Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.Выполнять упр. На гибкость. |  |
| 23 | Бег 2000м | 1 | 22.10 |  | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления  мышц живота.  | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу  | Сдача норматива |
| 24 | Бег по пересеченной местности. | 1 | 24.10 |  | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления  мышц живота. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. |  |
| 25 | Бег по пересеченной местности. | 1 | 05.11 |  | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы  | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. |  |
| 26 | Бег 3000 м. | 1 | 07.11 |  | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы  | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. |  |
| 27 | Бег по пересеченной местности. | 1 | 11.11 |  | Бег на результат 2000 м.  | Уметь пробегать в равномерном темпе  дистанцию 2-3км. На время. мин.  | Сдача норматива |
| 28 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 12.11 |  | Инструктаж по ТБ. Перестроение из одной колонны в колонну по  два, по четыре, по восемь. Вис углом. Угол в упоре. Прыжок через коня в длину.  Развитие силовых способностей.  | Усвоить правила техники безопасности в разделе гимнастика. Уметь выполнять строевые приемы. Прыжок через коня в длину  |  |
| 29 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 14.11 |  | Перестроение из одной колоны в колонну по  два, по четыре, по восемь. Вис углом. Развитие гибкости и координации. Вис, согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.  | Демонстрировать упр. На гибкость Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину  |  |
| 30 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 18.11 |  | Перестроение из одной колонны в колонну по  два. Вис углом.  Развитие гибкости и координации . Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.  | Демонстрировать упр. На гибкость. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину  |  |
| 31 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 19.11 |  | Перестроение из одной колонны в колонну по  два. Вис углом.  Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине.  | Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину  | Сдача норматива |
| 32 | Строевые приемы.Висы и упоры. | 1 | 21.11 |  | Перестроение из одной колонны в колонну по два. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.  | Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину  |  |
| 33 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 25.11 |  | Перестроение из одной колонны в колонну по два. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.  | Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину  |  |
| 34 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 26.11 |  | Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Развитие силовых способностей и выносливости. Подтягивание на перекладине.  | Уметь выполнять изученные элементы. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину  |  |
| 35 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 28.11 |  | Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Лазанье по канату в два приема без помощи рук  | Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину  |  |
| 36 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 02.12 |  | Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине.  | Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину  |  |
| 37 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 03.12 |  | Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшисьРазвитие координационных способностей и гибкости. Подтягивание на перекладине.  | Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину. Лазать по канату  |  |
| 38 | Опорный прыжок | 1 | 05.12 |  | Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Развитие координационных способностей и гибкости. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.   | Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину. Лазать по канату  | Сдача норматива |
| 39 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 09.12 |  | Перестроение из одной колоны в колону по  два. Вис углом. Вис прогнувшись. Развитие силовых способностей и гибкости. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату  | Уметь выполнять строевые приемы.Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину. Лазать по канату  |  |
| 40 | Кувырки вперед и назад. | 1 | 10.12 |  | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики.   | Уметь выполнять изученные элементы.  |  |
| 41 | Кувырки вперед и назад. | 1 | 12.12 |  | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях наклон назад Стойка на руках  | Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики.  |  |
| 42 | Кувырки вперед и назад. | 1 | 16.12 |  | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях наклон назад.   | Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики.  |  |
| 43 | Стойка на лопатках. Стойка на руках | 1 | 17.12 |  | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад.. Стоя на коленях наклон назад стойка на лопатках,  полушпагат, равновесие.  | Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.  | Сдача норматива |
| 44 | Кувырки вперед и назад.  | 1 | 19.12 |  | Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях наклон назад стойка на лопатках,  полушпагат, равновесие  | Уметь выполнять акробатические элементы  |  |
| 45 | Контрольное тестирование ГТО | 1 | 23.12 |  | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях наклон назад стойка на лопатках,   | Уметь выполнять акробатические элементы  | Сдача норматива |
| 46 | Стойка на лопатках. Стойка на руках. | 1 | 24.12 |  | Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках,  полушпагат, равновесие  | Уметь выполнять акробатические элементы  |  |
| 47 | Кувырки. Стойка на лопатках и на руках. | 1 | 26.12 |  | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках,   | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.  |  |
| 48 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 1 | 13.01 |  | Равновесие на одной ноге, выпад вперед. Кувырок вперед. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики.    | Уметь выполнять акробатические элементы  | Сдача норматива |
| 49 | Верхняя передача мяча.  | 1 | 14.01 |  | Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в парах  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 50 | Верхняя передача мяча.. | 1 | 16.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 51 | Верхняя передача мяча.  | 1 | 20.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 52 | Прямой нападающий удар.  | 1 | 21.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 53 | Прямой нападающий удар.  | 1 | 23.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 54 | Прямой нападающий удар  | 1 | 27.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 55 | Прямой нападающий удар  | 1 | 28.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 56 | Прямой нападающий удар  | 1 | 30.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 57 | Прямой нападающий удар  | 1 | 03.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 58 | Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 | 04.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 59 | Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 | 06.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 60 | Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 | 10.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 61 | Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 | 11.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 62 | Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 | 13.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 63 | Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 | 17.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 64 | Верхняя прямая подача. | 1 | 18.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 65 |  Верхняя прямая подача. | 1 | 20.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 66 | Групповое блокирование.  | 1 | 25.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 67 | Прием мяча двумя руками снизу. | 1 | 27.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 68 | Верхняя передача мяча  | 1 | 02.03 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 69 | Верхняя передача мяча через сетку.  | 1 | 03.03 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 70 | Челночный бег 4x9 м, сек | 1 | 05.03 |  | Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Сдача норматива |
| 71 | Передачи мяча различными способами. | 1 | 10.03 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 72 | Передачи мяча различными способами. | 1 | 12.03 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 73 | Передачи мяча различными способами. | 1 | 16.03 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 74 | Передвижения и остановка игрока.  | 1 | 17.03 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 75 | Передвижения и остановка игрока.  | 1 | 19.03 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 76 | Передвижения и остановка игрока.  | 1 | 30.03 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 77 | Передвижения и остановка игрока.  | 1 | 31.03 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 78 | Передвижения и остановка игрока.  | 1 | 02.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 79 | Передачи мяча. Ведение мяча. | 1 | 06.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 80 | Подтягивание на высокой перекладине | 1 | 07.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Сдача норматива |
| 81 | Передачи мяча. Ведение мяча. | 1 | 09.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 82 | Передачи мяча. Ведение мяча. | 1 | 13.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 83 | Передачи мяча. Ведение мяча. | 1 | 14.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 84 | Ведение мяча. Бросок мяча. | 1 | 16.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 85 | Передачи мяча. Ведение мяча.  | 1 | 20.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 86 | Передачи мяча. Ведение мяча | 1 | 21.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча  | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия |  |
| 87 | Бросок мяча в прыжке  | 1 | 23.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 88 | Бросок мяча в прыжке  | 1 | 27.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 89 | Бросок мяча в прыжке  | 1 | 28.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 90 | Бросок мяча в прыжке  | 1 | 30.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 91 | Бросок мяча  | 1 | 07.05 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 92 | Бросок мяча в прыжке  | 1 | 12.05 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 93 | Контрольное тестирование.ГТО  | 1 | 14.05 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Сдача норматива |
| 94 | Ведение, передача,  бросок.  | 1 | 18.05 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 95 | Ведение, передача,  бросок. | 1 | 19.05 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 96 | Ведение, передача,  бросок. | 1 | 21.05 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 97 | Бег по пересеченной местности | 1 | 25.05 |  | Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | Уметь пробегать в равномерном темпе 15-25 мин.  |  |
| 98 | Бег 1000 м | 1 | 26.05 |  | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления  мышц живота.  | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.  | Сдача норматива  |
| 99 | Бег по пересеченной местности | 1 | 28.05 |  | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости и силы.  | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.  |  |

 Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Темаурока | Кол – вочасов | Дата  | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся. | Контроль  |
| По плану | фактически |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30м.  |  1 | 02.09 |  | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Бег на результат 30 м. эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  |  Уметь пробегать 30 м. (Д), 100 м. (Ю) с максимальной скоростью с низкого старта. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. |  |
| 2 | Низкий старт.Стартовый разгон. | 1  | 03.09 |  | Низкий старт 30м.  Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.. |  Уметь пробегать 30 м. (Д), 100 м. (Ю) с максимальной скоростью с низкого старта на результат.  |  |
| 3 | Стартовый разгон.Бег 30м | 1 | 05.09 |  | Низкий старт 30м.  Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  |  Уметь пробегать 30 м. (Д), 100 м. (Ю) с максимальной скоростью с низкого старта на результат.  | Сдача норматива |
| 4 | Финиширование | 1 | 09.09 |  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции ( по прямой и по повороту )70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 Х 10м.  |  Уметь бегать  спортивным бегом по прямой и по повороту (100-150м.) с максимальной скоростью. |  |
| 5 | Финиширование | 1 | 10.09 |  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции ( по прямой и по повороту )70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 Х 10м. Развитие скоростных качеств.  |  Уметь бегать  спортивным бегом по прямой и по повороту (100-150м.) с максимальной скоростью. |  |
| 6 | Стартовый разгон. | 1 | 12.09 |  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции ( по прямой и по повороту )70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 Х 10м. Развитие скоростных качеств.  |  Уметь бегать  спортивным бегом по прямой и по повороту (100-150м.) с максимальной скоростью.Уметь пробегать челночный бег 3 Х 10м. с максимальной скоростью на результат. | Сдача норматива |
| 7 | Низкий старт. | 1 | 16.09 |  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции ( по прямой и по повороту )70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 Х 10м. Развитие скоростных качеств.  |  Уметь бегать  спортивным бегом по прямой и по повороту (100-150м.) с максимальной скоростью.Уметь пробегать челночный бег 3х10м. с максимальной скоростью на результат. |  |
| 8 | Низкий старт. | 1 | 17.09 |  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. |  Пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. |  |
| 9 | Бег на результат 100 м. | 1 | 19.09 |  | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. |  Пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. | Сдача норматива |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 23.09 |  | Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Знать все фазы прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять и подбирать разбег. Освоить. Специальные прыжковые упражнения.  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 24.09 |  | Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения.  | Знать все фазы прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять и подбирать разбег. Освоить.  | Сдача норматива |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 26.09 |  | Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Фаза приземления. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  | Уметь демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 30.09 |  | Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Фаза приземления. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  | Уметь демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».  |  |
| 14 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 01.10 |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.  |  Совершать прыжок в дину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. |  |
| 15 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 03.10 |  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. |  Совершать прыжок в дину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. |  |
| 16 | Метание мяча на дальность. | 1 | 07.10 |  | Метание мяча с разбега на дальность и в цель ОРУ. Специальные упражнения для метания. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча. | Уметь метать мяч с разбега на дальность и в цель. Знать правила соревнований по метанию мяча. |  |
| 17 | Метание мяча на дальность. | 1 | 08.10 |  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | Метать мяч на дальность с разбега.  | Сдача норматива |
| 18 | Метание гранаты на дальность. | 1 | 10.10 |  | Метание гранаты на дальность с  4-5 бросковых шагов с укороченного  и полного разбега. ОРУ. Специальные упражнения для метания гранаты. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Вис на согнутых руках.  | Уметь метать гранату на дальность с разбега на заданное  расстояние.Уметь выполнять вис на согнутых руках. |  |
| 19 | Метание гранаты на дальность. | 1 | 14.10 |  | Метание гранаты на дальность с  4-5 бросковых шагов с укороченного  и полного разбега. ОРУ. Специальные упражнения для метания гранаты. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Вис на согнутых руках. Правила соревнований по метанию гранаты. | Уметь метать гранату на дальность с разбега на заданное  расстояние.Уметь выполнять вис на согнутых руках. |  |
| 20 | Бег по пересеченной местности. | 1 | 15.10 |  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | Метать гранату из различных положений на дальность и в цель. |  |
| 21 | Бег по пересеченной местности. | 1 | 17.10 |  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь метать гранату на дальность с разбега на результат. Демонстрировать знания правил по метанию гранаты и мяча. |  |
| 22 | Бег по пересеченной местности. | 1 | 21.10 |  | Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу. | Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.Выполнять упр. На гибкость. |  |
| 23 | Бег 2000м | 1 | 22.10 |  | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления  мышц живота.  | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу  | Сдача норматива |
| 24 | Бег по пересеченной местности. | 1 | 24.10 |  | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления  мышц живота. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. |  |
| 25 | Бег по пересеченной местности. | 1 | 05.11 |  | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы  | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. |  |
| 26 | Бег 3000 м. | 1 | 07.11 |  | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы  | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. |  |
| 27 | Бег по пересеченной местности. | 1 | 11.11 |  | Бег на результат 2000 м.  | Уметь пробегать в равномерном темпе  дистанцию 2-3км. На время. мин.  | Сдача норматива |
| 28 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 12.11 |  | Инструктаж по ТБ. Перестроение из одной колонны в колонну по  два, по четыре, по восемь. Вис углом. Угол в упоре. Прыжок через коня в длину.  Развитие силовых способностей.  | Усвоить правила техники безопасности в разделе гимнастика. Уметь выполнять строевые приемы. Прыжок через коня в длину  |  |
| 29 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 14.11 |  | Перестроение из одной колоны в колонну по  два, по четыре, по восемь. Вис углом. Развитие гибкости и координации. Вис, согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.  | Демонстрировать упр. На гибкость Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину  |  |
| 30 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 18.11 |  | Перестроение из одной колонны в колонну по  два. Вис углом.  Развитие гибкости и координации . Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.  | Демонстрировать упр. На гибкость. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину  |  |
| 31 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 19.11 |  | Перестроение из одной колонны в колонну по  два. Вис углом.  Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине.  | Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину  | Сдача норматива |
| 32 | Строевые приемы.Висы и упоры. | 1 | 21.11 |  | Перестроение из одной колонны в колонну по два. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.  | Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину  |  |
| 33 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 25.11 |  | Перестроение из одной колонны в колонну по два. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.  | Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину  |  |
| 34 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 26.11 |  | Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Развитие силовых способностей и выносливости. Подтягивание на перекладине.  | Уметь выполнять изученные элементы. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину  |  |
| 35 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 28.11 |  | Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Лазанье по канату в два приема без помощи рук  | Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину  |  |
| 36 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 02.12 |  | Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине.  | Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину  |  |
| 37 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 03.12 |  | Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшисьРазвитие координационных способностей и гибкости. Подтягивание на перекладине.  | Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину. Лазать по канату  |  |
| 38 | Опорный прыжок | 1 | 05.12 |  | Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Развитие координационных способностей и гибкости. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.   | Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину. Лазать по канату  | Сдача норматива |
| 39 | Висы и упоры.Опорный прыжок. | 1 | 09.12 |  | Перестроение из одной колоны в колону по  два. Вис углом. Вис прогнувшись. Развитие силовых способностей и гибкости. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату  | Уметь выполнять строевые приемы.Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину. Лазать по канату  |  |
| 40 | Кувырки вперед и назад. | 1 | 10.12 |  | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики.   | Уметь выполнять изученные элементы.  |  |
| 41 | Кувырки вперед и назад. | 1 | 12.12 |  | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях наклон назад Стойка на руках  | Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики.  |  |
| 42 | Кувырки вперед и назад. | 1 | 16.12 |  | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях наклон назад.   | Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики.  |  |
| 43 | Стойка на лопатках. Стойка на руках | 1 | 17.12 |  | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад.. Стоя на коленях наклон назад стойка на лопатках,  полушпагат, равновесие.  | Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.  | Сдача норматива |
| 44 | Контрольное тестирование.ГТО | 1 | 19.12 |  | Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях наклон назад стойка на лопатках,  полушпагат, равновесие  | Уметь выполнять акробатические элементы  | Сдача норматива |
| 45 | Кувырки вперед и назад.  | 1 | 23.12 |  | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях наклон назад стойка на лопатках,   | Уметь выполнять акробатические элементы  |  |
| 46 | Стойка на лопатках. Стойка на руках. | 1 | 24.12 |  | Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках,  полушпагат, равновесие  | Уметь выполнять акробатические элементы  |  |
| 47 | Кувырки. Стойка на лопатках и на руках. | 1 | 26.12 |  | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках,   | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.  |  |
| 48 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 1 | 13.01 |  | Равновесие на одной ноге, выпад вперед. Кувырок вперед. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики.    | Уметь выполнять акробатические элементы  | Сдача норматива |
| 49 | Верхняя передача мяча.  | 1 | 14.01 |  | Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в парах  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 50 | Верхняя передача мяча.. | 1 | 16.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 51 | Верхняя передача мяча.  | 1 | 20.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 52 | Прямой нападающий удар.  | 1 | 21.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 53 | Прямой нападающий удар.  | 1 | 23.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 54 | Прямой нападающий удар  | 1 | 27.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 55 | Прямой нападающий удар  | 1 | 28.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 56 | Прямой нападающий удар  | 1 | 30.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 57 | Прямой нападающий удар  | 1 | 03.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 58 | Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 | 04.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 59 | Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 | 06.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 60 | Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 | 10.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 61 | Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 | 11.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 62 | Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 | 13.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 63 | Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 | 17.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 64 | Верхняя прямая подача. | 1 | 18.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 65 |  Верхняя прямая подача. | 1 | 20.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 66 | Групповое блокирование.  | 1 | 25.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 67 | Прием мяча двумя руками снизу. | 1 | 27.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 68 | Верхняя передача мяча  | 1 | 02.03 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 69 | Верхняя передача мяча через сетку.  | 1 | 03.03 |  | Комбинации из передвижений и остановок  игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 70 | Челночный бег 4x9 м, сек | 1 | 05.03 |  | Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Сдача норматива |
| 71 | Передачи мяча различными способами. | 1 | 10.03 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 72 | Передачи мяча различными способами. | 1 | 12.03 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 73 | Передачи мяча различными способами. | 1 | 16.03 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 74 | Передвижения и остановка игрока.  | 1 | 17.03 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 75 | Передвижения и остановка игрока.  | 1 | 19.03 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 76 | Передвижения и остановка игрока.  | 1 | 30.03 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 77 | Передвижения и остановка игрока.  | 1 | 31.03 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 78 | Передвижения и остановка игрока.  | 1 | 02.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 79 | Передачи мяча. Ведение мяча. | 1 | 06.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 80 | Подтягивание на высокой перекладине | 1 | 07.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Сдача норматива |
| 81 | Передачи мяча. Ведение мяча. | 1 | 09.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 82 | Передачи мяча. Ведение мяча. | 1 | 13.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 83 | Передачи мяча. Ведение мяча. | 1 | 14.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 84 | Ведение мяча. Бросок мяча. | 1 | 16.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 85 | Передачи мяча. Ведение мяча.  | 1 | 20.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 86 | Передачи мяча. Ведение мяча | 1 | 21.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча  | Уметь выполнять в игре тактико-технические действия |  |
| 87 | Бросок мяча в прыжке  | 1 | 23.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 88 | Бросок мяча в прыжке  | 1 | 27.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 89 | Бросок мяча в прыжке  | 1 | 28.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 90 | Бросок мяча в прыжке  | 1 | 30.04 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча  | Уметь выполнять тактико-технические действия |  |
| 91 | Итоговое контрольное тестирование. ГТО  | 1 | 07.05 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Сдача норматива |
| 92 | Бросок мяча в прыжке  | 1 | 12.05 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 93 | Бросок мяча в прыжке  | 1 | 14.05 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 94 | Ведение, передача,  бросок.  | 1 | 18.05 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 95 | Ведение, передача,  бросок. | 1 | 19.05 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 96 | Ведение, передача,  бросок. | 1 | 21.05 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |