

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»  
Чистопольского муниципального района РТ

Рассмотрено  
на заседании ШМО.  
Протокол №1  
от 24 августа 2020 года  
\_\_\_\_\_/ В.Н. Васенков /

Согласовано  
с зам. директора  
Протокол СЗ №1  
от 24 августа 2020 года  
\_\_\_\_\_/ И.С.Билалова /

Утверждено и введено  
в действие.  
Приказ №125  
от 25 августа 2020 года  
\_\_\_\_\_/Н.Н.Ислямова/

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по физической культуре для 11 класса**  
**учителя физической культуры**  
**первой квалификационной категории**  
**Сергеева Игоря Владимировича**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 25 августа 2020года

2020-2021 учебный год

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 10-х классов и реализована на основе следующих документов:

- 1) Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта (утвержденного приказом Минобразования России №1313 от 9 марта 2004 года).
- 2) «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2005г.,  
Программа реализуется на основе учебника (или учебно-методического комплекта): Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2015г.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. Программа рассчитана на 35 учебных недель в год, что составляет 105 часов. Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Задачами физического воспитания в данных классах являются:**

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
4. дальнейшее развитие физических качеств;
5. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
6. воспитанию привычки к самостоятельным занятиям в свободное время;
7. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, уверенности, целеустремленности и т.д.;
8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Программа рассчитана на 105 учебных часов, из расчета 3 раза в неделю, из них

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

№	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		11	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.1	Спортивные игры:	35	

1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	
1.3	Легкая атлетика	27	
1.4	Лыжная подготовка	17	
1.5	Элементы единоборств	В процессе уроков гимнастики	
1.6	Плавание	5	
2	Итого	102	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки  
( в процессе уроков)

**Социально-культурные основы.** Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

**Психолого-педагогические основы.** Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, дозировка.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

#### Практическая часть

##### Спортивные игры

##### Баскетбол.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Ловля и передач мяча:** варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Техника бросков мяча:** варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Индивидуальная техника защиты:** действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

##### Волейбол.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Техника приема и передач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.

**Техника подачи мяча:** нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

**Техника защитных действий:** варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Удары по мячу и остановка мяча:** варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

**Техника ведения мяча:** варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Техника защитных действий:** действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

### **Гандбол**

**На овладение техникой перемещений:** стойки игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты без мяча и с мячом, комбинации из данных элементов.

**На освоение ловли и передач:** передачи 2 руками на месте и в движении с сопротивлением защитника в парах, тройках и т.д., ловля катящегося мяча.

**На освоение техники ведения мяча:** ведение в разных стойках, на месте. По прямой и с изменением направления и скорости без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением.

**На овладение техникой броска:** броски в прыжке, броски сверху, снизу, сбоку согнутой и прямой рукой, семиметровый штрафной бросок.

**На освоение техники защиты:** вырывание и выбивание мяча, блокирование броска, перехват мяча, игра вратаря.

**На освоение тактики игры:** тактика свободного нападения, позиционное нападение, быстрым прорывом, с изменением позиций, взаимодействие через «заслон».

**На овладение игрой:** игры по правилам мини-гандбола, игровые задания.

### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Акробатические упражнения: юноши:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Висы и упоры: юноши:** пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:** лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания.

**Опорные прыжки: юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс)

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

**Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

### ***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

**Техника длительного бега: юноши:** бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. **Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания** Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м

**Развитие выносливости: юноши:** длительный бег до 25 минут, кросс.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; метание различных предметов из различных и. п.

### ***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (юноши), до 3 км (девушки).

Преодоление подъемов и препятствий.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

### ***Плавание.***

Имитационные упражнения на суше по освоению в водной среде, стилей плавания, техники вхождения в воду, поворотов. Плавание изученными спортивными способами. Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25 – 100 м 2 – 6 раз.

### ***Основы единоборств с элементами национальной борьбы Корэш (в процессе уроков гимнастики).***

Приемы самообороны. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка. Подвижные игры с элементами единоборств.

## **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году (осенью и весной) по представленному примерному протоколу. В случае, когда итоговая оценка является спорной, а в протоколе наблюдается улучшение показателей, тогда оценка ставится в пользу ученика и наоборот.

### **Примерный протокол тестирования уровня физической подготовленности**

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени, обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения ЗОЖ.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями;
- особенности функционирования органов и систем организма во время занятий ФУ;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения во время занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания ПМП при травмах и ушибах;
- использования спортивного инвентаря на занятиях.

#### **Проводить:**

- самостоятельные занятия;
- контроль за собственным физическим развитием, осанкой;
- занятия физической культурой и спортивные мероприятия с младшими классами.

Демонстрировать:

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Уровень		
		Юноши		
		Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Скоростные	<u>Бег 30 м. с</u>	<b>5.2 и более</b>	<b>5.1-4.5</b>	<b>4.4 и менее</b>
	<u>Бег 100 м. с.</u>	<b>15.1 и более</b>	<b>15.0-14.4</b>	<b>14.3 и менее</b>
Координационные	<u>Челночный бег 3x10, с</u>	<b>8.2 и более</b>	<b>8.1-7.4</b>	<b>7.3 и менее</b>
Скоростно-силовые	<u>Прыжок в длину с места, см</u>	<b>180 и менее</b>	<b>181-229</b>	<b>230 и более</b>
	<u>Подтягивание, (кол-во раз), пресс(за 30 сек.)</u>	<b>4 и менее</b>	<b>5-10</b>	<b>11 и более</b>
Выносливость	<u>1000 м.</u> <u>3000 м.</u>	<b>5.10 и более</b> <b>14.21 и более</b>	<b>5.09-4.51</b> <b>14.20-13.51</b>	<b>4.50 и менее</b> <b>13.50 и менее</b>
	<u>1000 м. на лыжах</u>	<b>7.26 и более</b>	<b>7.25-7.01</b>	<b>7.00 и менее</b>
Гибкость	<u>Наклон вперед, из положения сидя, см</u>	<b>+5 и менее</b>	<b>+6- +14</b>	<b>+15 и более</b>

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Уровень		
		Девушки		
		Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Скоростные	<u>Бег 30 м. с</u>	<b>6.1 и более</b>	<b>6.0-4.9</b>	<b>4.8 и менее</b>
	<u>Бег 100 м. с.</u>	<b>18.5 и более</b>	<b>18.4-17.6</b>	<b>17.5 и менее</b>
Координационные	<u>Челночный бег 3x10, с</u>	<b>9.7 и более</b>	<b>9.6-8.5</b>	<b>8.4 и менее</b>
Скоростно-силовые	<u>Прыжок в длину с места, см</u>	<b>160 и менее</b>	<b>161-209</b>	<b>210 и более</b>
Выносливость	<u>1000 м.</u> <u>2000 м.</u>	<b>5.30 и более</b> <b>10.30 и более</b>	<b>5.29 - 5.11</b> <b>10.29-10.01</b>	<b>5.10 и менее</b> <b>10.00 и менее</b>
	<u>1000 м. на лыжах</u>	<b>8.30 и более</b>	<b>8.29-8.01</b>	<b>8.00 и менее</b>
Гибкость	<u>Наклон вперед, из положения сидя, см</u>	<b>+7 и менее</b>	<b>+8- +19</b>	<b>+20 и более</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Легкая атлетика (12 ч)**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	<b>Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.</b>	1	2.09	
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании Бег с ускорением (30-40 м). Высокий старт (до 10-15 м), Встречная эстафета. Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Спорт. игры.			
2	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м. Низкий старт (до 10-15 м), развитие скоростных возможностей. Челночный бег (3 х 10). 30 м. прикидка. Спорт. игры.	1	4.09	
3	<b>Бег на результат (30 м) Техника передачи эстафетной палочки</b> Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Прикидка на 100 м.	1	5.09	
4	ОРУ в движении. <b>Бег на результат (100 м).</b> Техника передачи эстафетной палочки, бег с ускорением (50-60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Медленный бег до 400м.	1	9.09	
5	ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег в парах . Медленный бег до 800 м.	1	11.09	
6	<b>Метания, бег на средние дистанции.</b>	1	12.09	
	Инструктаж при метаниях. ОРУ в движении. Прикидка на дистанцию 1000 м. (без времени). Повторение техники метания мяча на дальность.			
7	ОРУ в движении. Метание гранаты 700 гр. (ю); 500 гр. (д)700 гр. с 4-5 шагов разбега на дальность – <u>обучение финальному усилию, совершенствование разбега и «скрестного» шага при метаниях.</u> <b>Бег (1000 м) на результат.</b>	1	16.09	
8	<b>Прыжки в длину с места и с разбега. Бег на выносливость.</b>	1	18.09	
	Инструктаж при прыжках. Повтор прыжков в длину с места. ОРУ в движении. 6 мин. бег без остановки. Развитие общей выносливости. Метание гранаты 700 гр. (ю); 500 гр. (д) с 4-5 шагов разбега на дальность <u>совершенствование разбега и «скрестного» шага.</u>			
9	Метание гранаты 700 гр. (ю); 500 гр. (д) с 4-5 шагов разбега . Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега: <u>разбег + отталкивание</u> способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Кроссовая подготовка бег на 1500 м. без учета времени.	1	19.09	
10	<b>Прыжки в длину с места – тестирование.</b> Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега: <u>разбег + отталкивание + приземление</u> , способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости. Метание на точность 1*1м. с расстояния 20 м.	1	23.09	
11	<b>Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - на результат.</b> ОРУ. Подготовка к кроссу. Метание на точность 1*1м. с расстояния 20 м.	1	25.09	
12	<b>Зачет кросс – 2000 м. (д); 3000 м. (ю)</b> сдача задолженностей по легкой атлетике.	1	26.09	
<b>Спортивные игры 15 часов.</b>				
13	<b>Мини-футбол+ баскетбол.</b>	1	30.09	

	<p>ТБ при спорт. играх.</p> <p><b>Футбол:</b> стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p><b>Баскетбол:</b> Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. <b>Подтягивания (м), отжимания (д) – тестирование.</b></p>			
14	<p><b>Баскетбол:</b> упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). <b>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении - зачет.</b></p> <p><b>Футбол:</b> комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах. Игра в мини-футбол.</p>	1	2.10	
15	<p><b>Футбол:</b> комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой. Передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места.</p> <p><b>Баскетбол:</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Игра в мини-баскетбол.</p> <p><b>Поднимание туловища – тестирование.</b></p>	1	3.10	
16	<p><b>Баскетбол:</b> Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.</p> <p><b>Футбол:</b> <b>Ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой - зачет,</b> передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. Игра в мини-футбол.</p>	1	7.10	
17	<p><b>Футбол:</b> дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения.</p> <p><b>Баскетбол:</b> Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника Учебная игра.</p> <p><b>Наклон – тестирование.</b></p>	1	9.10	
	<b>Баскетбол + волейбол.</b>			
18	<p><b>Баскетбол:</b> ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. <b>Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в прыжке – зачет.</b> Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита бросок в движении после ловли мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча.</p> <p><b>Волейбол:</b> комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.</p>	1	10.10	
19	<p><b>Волейбол:</b> Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.</p> <p><b>Баскетбол:</b> ведение мяча с изменением скорости, сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.</p> <p><b>Челночный бег – тестирование.</b></p>	1	14.10	
20	<p><b>Баскетбол:</b> Варианты ловли и передачи мяча, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.</p> <p><b>Волейбол:</b> Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра</p>	1	16.10	
21	<p><b>Баскетбол:</b> <b>ведение мяча с изменением направления - зачет.</b> Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите,</p>	1	17.10	



	индивидуальные, групповые и командные тактические действия. <u>Волейбол:</u> Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			
22	<u>Волейбол:</u> <b>передача сверху и снизу над собой на месте - зачет</b> , нижняя прямая подача и прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Основы одиночного блокирования. <u>Баскетбол:</u> Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра по заданиям..	1	21.10	
23	<u>Баскетбол:</u> Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 x 3 игрока). <b>Бросок на два шага в корзину - зачет.</b> <u>Волейбол:</u> передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Верхняя прямая подача по зонам. Прием мяча с подачи, одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям.	1	23.10	
	<b><i>Волейбол + гандбол.</i></b>			
24	<u>Волейбол:</u> <b>Поддачи с 7-8 м по зонам на точность - зачет.</b> Прием мяча с подачи, одиночное и групповое блокирование. <u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Учебная игра по заданиям.	1	24.10	
25	<u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. <u>Волейбол:</u> передача сверху и снизу. Поддачи из-за лицевой линии, нападающий удар ч/з 3 номер + одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям.	1	28.10	
26	<u>Волейбол:</u> передача сверху и снизу. Поддачи из-за лицевой линии, нападающий удар ч/з 3 номер + одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям <u>Гандбол:</u> ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. <b>Броски по воротам с места и в прыжке с отскоком и без него на точность - зачет.</b> Учебная игра по заданиям	1	30.10	
27	<u>Волейбол:</u> передача сверху и снизу. Поддачи из-за лицевой линии, нападающий удар ч/з 3 номер + одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям <u>Гандбол:</u> ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке с отскоком и без него на точность. Учебная игра по заданиям. Сдача задолженностей по спорт. играм.	1	31.10	
	<b>Гимнастика (18 часов).</b>			
	<b><i>Гимнастика. Перестроения, акробатика, висы.</i></b>			
28	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. <u>Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. <u>Акробатика:</u> кувырки вперед, назад, переворот в сторону. <u>Перекладина</u> размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимания согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием вис согнувшись, вис прогнувшись (м.).	1	11.11	
29	<u>Перестроение</u> из колонны по два в колонну по одному, ОРУ без предметов на месте. <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно, переворот в сторону, комбинация из данных эл-в. <u>Перекладина:</u> В висе на перекладине размахивание изгибами, соскок махом назад, в висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. вис согнувшись, вис прогнувшись. <b>Подтягивания в висе - прикидка.</b> Развитие координации и силовой выносливости.	1	13.11	
30	<u>Перестроение</u> из колонны по два в колонну по одному и наоборот. <u>Акробатика:</u> <b>2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках – зачет</b> , переворот в сторону, длинный кувырок прыжком через	1	14.11	

	препятствие. ОРУ в движении. <u>Перекладина</u> в висе на перекладине размахивание изгибами, соскок махом назад, поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Вис согнувшись, вис прогнувшись.			
31	<u>Перестроение</u> из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно, переворот в сторону, длинный кувырок прыжком, стойка на голове и руках силой, махом одной, толчком другой стойка на руках (с помощью). ОРУ в движении. Развитие гибкости. <u>Перекладина:</u> подъем разгибом, выход силой на 1 и 2 руки. <b>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м) – зачет.</b> Комбинация из изученных элементов (м).	1	18.11	
	<b><i>Акробатика, перекладина (м), бревно(д).</i></b>			
32	ОРУ в движении. <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно, переворот в сторону, длинный кувырок – комбинация из 9-10 элементов. Стойка на голове и руках, стойка на руках с кувырком вперед, сед - углом, «колесо». Развитие гибкости. <u>Перекладина:</u> повторение пройденных элементов. <u>Бревно:</u> различные виды ходьбы (д).	1	20.11	
33	<u>Акробатика:</u> <b>сед углом, стоя на коленях наклон назад (д); длинный кувырок (м) – зачет.</b> Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой из упора присев стойка на голове и руках силой. <u>Перекладина:</u> На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) в упор; из упора на перекладине низкой махом назад соскок с поворотом плечом назад. <u>Бревно:</u> различные виды ходьбы (д).	1	21.11	
34	<u>Акробатика:</u> совершенствование комбинации из 9-10 эл-в. Развитие гибкости. <u>Перекладина:</u> Комбинация из изученных эл-в, <b>подъем переворотом или выход силой на 1 руку (м), передвижения по перекладине (д) – зачет.</b> Развитие силовых способностей. <u>Бревно:</u> Комбинация из изученных элементов (д). Развитие координационных способностей.	1	25.11	
	<b><i>Канат.</i></b>			
35	<u>Акробатика:</u> <b>Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой, из упора присев стойка на голове и руках силой (ю) - зачет.</b> Комбинация из 9-10 элементов. <u>Перекладина:</u> Комбинация из изученных элементов, Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. <u>Бревно:</u> <b>Комбинация из изученных элементов (д) - зачет.</b> <u>Канат:</u> подъем в 2 приема.	1	27.11	
36	<u>Акробатика:</u> комбинация из 9-10 изученных элементов. Развитие гибкости. <u>Перекладина:</u> <b>Комбинация из изученных элементов - зачет.</b> Развитие силовых способностей. <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема (д), подъем без помощи ног (ю).	1	28.11	
	<b><i>Опорный прыжок.</i></b>			
37	<u>Акробатика:</u> <b>комбинация из 9-10 изученных элементов – зачет.</b> Развитие гибкости. <u>Канат:</u> подъем без помощи ног. <u>Опорный прыжок:</u> через козла в длину согнув ноги (ю), высота 110-115 см., через козла в ширину ноги врозь (д).	1	2.12	
38	<u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема (д), подъем без помощи ног (ю). <u>Опорный прыжок:</u> конь в ширину (110-115 см).	1	4.12	
39	<u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема (д), подъем без помощи ног (ю). <u>Опорный прыжок:</u> конь в ширину (110-115 см). Спортивные игры.	1	5.12	
40	<b>Подтягивания в висе (ю); подтягивания в висе лежа (д) – тестирование.</b> <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема (д), подъем без помощи ног (ю). <u>Опорный прыжок:</u> конь в ширину (110-115 см). Спортивные игры.	1	9.12	
	<b><i>Основы единоборств с элементами национальной борьбы Корэш.</i></b>			

41	<p><u>Канат</u>: подъем в 2 и в 3 приема (д), подъем без помощи ног (ю).</p> <p><u>Опорный прыжок</u>: <b>конь в ширину (110-115 см) (ю); конь в ширину (110 см) (д) - зачет.</b></p> <p><u>Элементы единоборств</u>: Инструктаж по ТБ. <u>Правила поведения учащихся</u>. <u>Стойки</u>: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная и передвижения в стойке вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги. <u>Повороты</u>: налево - вперед, направо - назад, направо - кругом (с поворотом на 180°). Спортивные игры.</p>	1	11.12	
42	<p><u>Элементы единоборств</u>: <u>Правила соревнований по одному из видов единоборств</u>. <u>Дистанции</u>: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата. Борьба за предмет. <u>Подготовка к броскам</u>: выведение из равновесия. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.</p> <p><u>Канат</u>: подъем в 2 и в 3 приема (д), подъем без помощи ног (ю). Спортивные игры.</p>	1	12.12	
43	<p><u>Элементы единоборств</u>: <u>Гигиена борца</u>. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки, силовые упражнения и единоборства в парах. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Выталкивание из круга». Упражнения для мышц брюшного пресса и спины на гимнастической скамейке и стенке.</p> <p><u>Канат</u>: <b>подъем без помощи ног (ю); подъем в 2 и в 3 приема (д) – зачет.</b> Спортивные игры.</p>	1	16.12	
44	<p><u>Элементы единоборств</u>: Силовые упражнения в парах. Приемы борьбы лежа и стоя. Приемы самообороны. Борьба за предмет. Элементы арм. спорта. Спортивные игры.</p>	1	18.12	
45	<p><u>Элементы единоборств</u>: <b>Стойки и передвижения в стойках в парах - зачет.</b> Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Подвижные игры с использованием национально-регионального компонента «Перетягивание в парах». Элементы арм. спорта. Спортивные игры.</p>	1	19.12	

#### Спортивные игры 3 часа.

46	<p>ТБ при спорт. играх.</p> <p><u>Волейбол</u>: передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар из 2 и 4 зоны.</p> <p><u>Баскетбол</u>: броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.</p>	1	23.12	
47	<p><u>Баскетбол</u>: Варианты ловли и передачи мяча, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке).</p> <p><u>Волейбол</u>: Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра</p>	1	25.01	
48	<p><u>Футбол</u>: дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения.</p> <p><u>Гандбол</u>: ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Учебная игра по заданиям.</p>	1	26.01	

#### Плавание (5часов).

49	<p><b><i>Плавание. Имитационные упражнения помогающие освоиться в воде. Кроль на груди, на спине. Упражнения на задержку дыхания. Старты, повороты.</i></b></p>	1	13.01	
	<p>Инструктаж по Т.Б. Специальные подготовительные упражнения на суше. Имитация упражнений для освоения в водной среде («поплавок», «звездочка», задержка дыхания). Имитация движений ног и рук при плавании способом кроль на груди, на спине. Согласование движений рук, ног, дыхания. Спортивные игры.</p>			
50	<p>Влияние занятий плаванием на выносливость, координационные способности. ОРУ и СУ на суше. Имитационные упражнения для освоения в водной среде («поплавок», «звездочка», задержка дыхания). Имитация движений ног и рук при плавании способом кроль на груди, на спине в сочетании с дыханием. Спортивные игры.</p>	1	15.01	
51	<p>Правила плавания в открытом водоеме. Имитационные упражнения для освоения в водной среде (<b>«поплавок», «звездочка», задержка дыхания – зачет.</b>)</p>	1	16.01	

	Имитация движений ног и рук при плавании способом брасс в сочетании с дыханием (дыхательная гимнастика). Спортивные игры.			
52	ОРУ и СУ на суше. Оказание медицинской помощи. <b>Имитация движений рук и ног (в сочетании с правильным вдохом и выдохом) при плавании способом брасс, кроль на груди, кроль на спине</b> . Имитация входа в воду из различных положений, поворотов. Спортивные игры.	1	20.01	
53	<b>Дистанция 50 м. – 100м.</b> Медленное проплывание на развитие выносливости до 200 м. любым способом. Игры на воде.	1	22.01	
	<b>Лыжная подготовка (17 часов)</b>			
54	Инструктаж по ТБ. <u>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.</u> Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция – 1 км	1	23.01	
55	<b>Скользящий шаг.</b> Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный 1 ш. ход, одновременный 2 ш. ход. Спуск в высокой стойке. Игры на лыжах.	1	27.01	
56	Одновременный бесшажный ход, одновременный 1 ш. ход, одновременный 2 ш. ход. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км.	1	29.01	
57	<b>Одновременный бесшажный ход</b> , одновременный 1 ш. ход, одновременный 2 ш. ход. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км.	1	30.01	
58	<b>Гонка на 1000 м.</b> Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Повороты переступанием	1	3.02	

59	Одновременный одношажный и двухшажный ход . Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1,5 км.	1	5.02	
60	<b>Одновременный одношажный и двухшажный ход</b> . Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1,5 км.	1	6.02	
61	Попеременный двухшажный ход . Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1	10.02	
62	<b>Попеременный двухшажный ход</b> . Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1	12.02	
63	<b>Гонка на 2000 м.</b> Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1	13.02	
64	Переход с одновременных ходов на попеременные. Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Коньковый ход без палок. Дистанция – 3 км.	1	17.02	
65	<b>Переход с одновременных ходов на попеременные.</b> Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Коньковый ход без палок. Дистанция – 3 км.	1	19.02	
66	Переход с попеременных ходов на одновременные . Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 3 км. Торможение «плугом».	1	20.02	
67	<b>Переход с попеременных ходов на одновременные</b> . Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 3 км. Торможение «плугом».	1	24.02	
68	<b>Подъем «елочкой» Спуск в высокой стойке Торможение «плугом»- зачет.</b> Повторение техники пройденных лыжных ходов. Упражнений на склонах. Дистанция 4 км. Торможение «плугом».	1	26.02	
69	<b>Гонка на 5000 м. (ю), 3000 м. (д).</b> Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах.	1	27.02	
70	Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах. Сдача задолженностей по лыжной подготовке. Зимний футбол.	1	3.03	

#### Спортивные игры (5 часов)

	<b>Баскетбол + волейбол.</b>			
--	------------------------------	--	--	--

71	<u>Баскетбол</u> : Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <u>Волейбол</u> : передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м), прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу.	1	5.03	
72	<u>Баскетбол</u> : Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. <u>Волейбол</u> : передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Подачи с 6-7 м. основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания. Основы одиночного блокирования. Учебная игра по заданиям.	1	6.03	
73	<b><i>Футбол (мини-футбол)+гандбол.</i></b> <u>Футбол</u> : комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах. <u>Гандбол</u> : стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Учебно-тренировочная игра.	1	10.03	
74	<u>Футбол</u> : дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. <u>Гандбол</u> : ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Семиметровый штрафной бросок. Учебная игра малыми составами.	1	12.03	
75	<u>Гандбол</u> : ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Семиметровый штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (3:2). <u>Футбол</u> : Ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. Игра в мини-футбол.	1	13.03	

#### Легкая атлетика (4 ч)

76	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	17.03	
77	Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку, приземление. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	19.03	
78	Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». Совершенствование пройденных элементов. Кроссовая подготовка. <b>Прыжки в длину с места – тестирование.</b> Спортивные игры.	1	20.03	
79	<b>Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание»</b> . Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	7.04	

#### Спортивные игры (12 часов).

	<b><i>Баскетбол – волейбол.</i></b>			
80	ТБ при спорт. играх. <u>Волейбол</u> : Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Баскетбол</u> : Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1	9.04	
81	<u>Баскетбол</u> : Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». <b>Бросок в два шага в корзину</b> . <u>Волейбол</u> : Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	10.04	

82	<u>Волейбол</u> : <b>передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах.</b> Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. <u>Баскетбол</u> : Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 x 3 игрока). Учебная игра.	1	14.04	
83	<u>Баскетбол</u> : Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. <b>Нападение быстрым прорывом в парах – зачет.</b> <u>Волейбол</u> : Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	1	16.04	
84	<u>Волейбол</u> : <b>верхняя прямая подача с 9 м.</b> . Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. <u>Баскетбол</u> : Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра.	1	17.04	
85	<u>Волейбол</u> : <b>Прямой нападающий удар.</b> Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Тактика свободного нападения. <u>Баскетбол</u> : Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра.	1	21.04	
86	<u>Баскетбол</u> : <b>Штрафной бросок.</b> Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. <u>Волейбол</u> : Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 - 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	1	23.04	
87	<u>Баскетбол</u> : ОРУ с мячом. <b>Броски со средней дистанции.</b> Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. <u>Волейбол</u> : Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 - 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	1	24.04	
88	<b>Гандбол – футбол (мини-футбол).</b>	1	28.04	
	<u>Гандбол</u> : стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). <u>Футбол</u> : удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Игра мини-футбол по заданиям.			
89	<u>Футбол</u> : удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча в парах. Ведение по прямой и с изменением направления. <b>Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря.</b> Выбивание мяча. <u>Гандбол</u> : стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Ведение в разной стойке на месте, ведение по прямой и с изменением направления. Броски по воротам с места и с прыжка. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	1	30.04	
90	<u>Гандбол</u> : стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Ведение в разной стойке на месте, ведение по прямой и с изменением направления. <b>Броски по воротам с места и с прыжка игра вратаря.</b> <u>Футбол</u> : удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. Игра вратаря. Игра мини-футбол по заданиям.	1	1.05	
91	Сдача задолженностей по пройденным спорт. играм. <b>Подтягивания, поднятие туловища, наклон, челночный бег – тестирование.</b>	1	5.05	

**Легкая атлетика (11 ч)**

	<b>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</b>			
--	----------------------------------------------------	--	--	--

92	<b>Бег (30 м) – тестирование.</b> Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40-50 м</i> ), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Прикидка на 100 м. Спортивные игры.	1	7.05	
93	<b>Бег (100 м) - тестирование.</b> Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег до 500 м. Спортивные игры.	1	8.05	
94	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Метание гранаты 500гр. (д.), 700 гр. (ю) с 4-5 шагов разбега на дальность – <u>повторение финального усилия</u> . Медленный бег до 800 м. Спортивные игры.	1	12.05	
95	<i>Метания гранаты на дальность, бег на средние дистанции.</i>	1	14.05	
	<b>Бег (1000 м) - тестирование.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Медленный бег на 1500м. Спортивные игры.			
96	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность – <u>обучение разбегу и «скрестному» шагу при метаниях</u> . Спортивные игры.	1	15.05	
97	<b>Метание гранаты (500 гр.) и (700 гр.) с 4-5 шагов разбега – на результат.</b> Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов разбега: <u>разбег + отталкивание</u> способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	15.05	
98	<i>Прыжки в длину с места и с разбега, бег на длинные дистанции.</i>	1	19.05	
	ОРУ в движении. Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов разбега: <u>разбег + отталкивание + приземление</u> , способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести. Подготовка к кроссу на 3000 м. Метания в цель 1*1 с 20 м. Спортивные игры.			
99	Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов разбега: <u>разбег + отталкивание + приземление</u> , способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести. Подготовка к кроссу на 3000 м.		21.05	
100	<b>Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом «согнув ноги» - на результат.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подготовка к кроссу на 3000 м.	1	22.05	
101	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Кросс 2000 м. (д), 3000 м. (ю).</b> – зачет. Спортивная игра по выбору.		22.05	
102	Сдача задолженностей по 2 полугодю. Спортивные игры на свежем воздухе.	1	22.05	