

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Основные знания по физической культуре	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий
2.	Эстафетный бег.	Комплексный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий
3.	Бег 100 м.	Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Ю- («5» – 13,5; «4» – 14,0; «3» – 14,3). Д-(«5» – 17,0; «4» – 17,5; «3» – 18,0)
4.	Прыжки в длину с разбега.	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	Текущий
5.	Прыжки в длину с разбега.	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	Текущий
6.	Метание различных снарядов на дальность с разбега.	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Текущий
7.	Метание различных снарядов на дальность с разбега.	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Текущий
8.	Метание в горизонтальные и вертикальные цели.	Комплексный	Метание в горизонтальные и вертикальные цели. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Текущий

9.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
10.	Бег по пересеченной местности.	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
11.	Бег по пересеченной местности.	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
12.	Бег по пересеченной местности.	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
13.	Бег по пересеченной местности.	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
14.	Бег по пересеченной местности.	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
15.	Бег по пересеченной местности.	Совершенствования	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
16.	Бег по пересеченной местности.	Совершенствования	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
17.	Бег по пересеченной местности.	Учетный	Бег 2000 м –(Д). 3000 м (Ю) на результат. Развитие	Уметь пробегать в равномерном	Текущий

			выносливости.	темпе 20 минут	
18.	Футбол. Теоретические занятия. Резаные удары.	Комплексный	Теоретические занятия. Резаные удары. Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
19.	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	Комплексный	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
20.	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	Комплексный	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
21.	Удар по мячу серединой лба.	Комплексный	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
22.	Удар по мячу серединой лба.	Комплексный	Удары: а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы; в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема; г) удар по мячу серединой лба.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
23.	Удар боковой частью лба.	Комплексный	Удары: а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы; в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема; г) удар боковой частью лба.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
24.	Удар головой с разбега.	Комплексный	Удары: а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы; в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема; г) удар боковой частью лба.	Уметь применять в игре тактические действия.	Текущий

25.	Удар по мячу серединой лба в прыжке.	Комплексный	Удары: а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы; в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема; г) удар по мячу серединой лба в прыжке.	Уметь применять в игре тактические действия.	Текущий
26.	Остановка катящегося мяча подошвой.	Комплексный	Остановка мяча: а) подошвой; б) внутренней стороной стопы, падающего сверху; в) остановка мяча внешней стороной стопы; г) остановка мяча серединой подъема.	Уметь применять в игре тактические действия.	Текущий
27.	Остановка катящегося мяча подошвой.	Комплексный	Остановка мяча: а) подошвой; б) внутренней стороной стопы, падающего сверху; в) остановка мяча внешней стороной стопы; г) остановка мяча серединой подъема.	Уметь применять в игре тактические действия.	Текущий
28.	Баскетбол. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
29.	Совершенствование техники передвижений.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники передвижений. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
30.	Совершенствование техники ловли и передач мяча.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения передач мяча
31.	Передача мяча одной рукой снизу.	Совершенствование ЗУН	Передача мяча одной рукой снизу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски двумя руками	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий

			от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		
32.	Передача мяча одной рукой сбоку.	Совершенствование ЗУН	Передача мяча одной рукой сбоку. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок двумя руками	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
33.	Совершенствование техники ведения мяча.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ведения мяча. Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
34.	Совершенствование техники ведения мяча.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ведения мяча. Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
35.	Бросок одной и двумя руками в прыжке.	Комплексный	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
36.	Бросок одной и двумя руками в прыжке.	Комплексный	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
37.	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.	Комплексный	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
38.	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.	Комплексный	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий

			Развитие координационных способностей		
39.	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.	Комплексный	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
40.	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.	Комплексный	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
41.	Штрафной бросок.	Совершенствование ЗУН	Штрафной бросок. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
42.	Штрафной бросок.	Совершенствование ЗУН	Штрафной бросок. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
43.	Вырывание и выбивание мяча.	Комплексный	Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения броска в движении
44.	Перехват мяча.	Комплексный	Перехват мяча. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
45.	Взаимодействие с заслоном.	Комплексный	Взаимодействие с заслоном. Сочетание приемов:	Уметь применять в игре	Текущий

		ый	ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Развитие координационных способностей	тактические действия	
46.	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий
47.	Акробатические упражнения.	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий
48.	Акробатические упражнения.	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий
49.	Акробатические упражнения.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий
50.	Акробатические упражнения.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий
51.	Акробатические упражнения.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий
52.	Акробатические упражнения.	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов
53.	Висы и упоры.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий

54.	Висы и упоры.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий
55.	Висы и упоры.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий
56.	Опорный прыжок.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок	Текущий
57.	Опорный прыжок.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок	Текущий
58.	Опорный прыжок.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок	Текущий
59.	Развитие гибкости.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий
60.	Развитие гибкости.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий
61.	Развитие координации.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий
62.	Развитие координации.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий
63.	Развитие силовых способностей.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий

64.	Волейбол. Основные правила игры.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
65.	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.	Совершенствования	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах
66.	Прием мяча одной рукой с последующим падением перекатом в сторону на бедро и спину.	Совершенствования	Прием мяча одной рукой с последующим падением перекатом в сторону на бедро и спину. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах
67.	Прием мяча одной рукой с последующим падением перекатом в сторону на бедро и спину.	Совершенствования	Прием мяча одной рукой с последующим падением перекатом в сторону на бедро и спину. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
68.	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе.	Совершенствования	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
69.	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе.	Совершенствования	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
70.	Передача мяча сверху двумя руками.	Совершенствования	Передача мяча сверху двумя руками. Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
71.	Передача мяча сверху двумя руками.	Совершенствования	Передача мяча сверху двумя руками. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий

72.	Верхняя прямая подача.	Совершенство	Верхняя прямая подача. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
73.	Верхняя прямая подача.	Совершенство	Верхняя прямая подача. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
74.	Прямой нападающий удар.	Совершенство	Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
75.	Нападающий удар с переводом.	Совершенство	Нападающий удар с переводом. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
76.	Нападающий удар с поворотом туловища.	Совершенство	Нападающий удар с поворотом туловища. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
77.	Индивидуальное блокирование.	Совершенство	Индивидуальное блокирование.. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
78.	Групповое блокирование.	Совершенство	Групповое блокирование. Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
79.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Совершенство	Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
80.	Командные тактические действия в нападении.	Совершенство	Командные тактические действия в нападении. Прием и передача мяча. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
81.	Командные тактические действия в защите.	Совершенство	Командные тактические действия в защите. Прием и передача мяча. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
82.	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская	<i>Уметь</i> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий

	техники спринтерского бега.		помощь (ПМП) при травмах		
83.	Совершенствование техники спринтерского бега.	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий
84.	Метание граната на дальность: 500г.(д), 700 г. (м).	Комплексный	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с разбега на дальность	Текущий
85.	Метание граната на дальность: 500г.(д), 700 г. (м).	Комплексный	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с разбега на дальность	Текущий
86.	Метание различных снарядов на дальность с разбега.	Комплексный	Метание различных снарядов на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с разбега на дальность	Текущий
87.	Прыжки в высоту с разбега.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий
88.	Прыжки в высоту с разбега.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий
89.	Футбол. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	Совершенствования	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, футбол 5х5, 6х6. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
90.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	Совершенствования	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Индивидуальные действия без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Отбор мяча: выбиванием, выпадом, подкатом. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
91.	Остановка мяча грудью.	Совершенствования	Остановка мяча грудью. Индивидуальные действия без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Отбор мяча: выбиванием, выпадом, подкатом. Специальные	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; применять в	Текущий

			беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	игре технические приемы	
92.	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	Совершенствования	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Индивидуальные действия без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Отбор мяча: выбиванием, выпадом, подкатом. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
93.	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	Совершенствования	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Индивидуальные действия без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
94.	Отбор мяча подкатом.	Совершенствования	Отбор мяча подкатом. Индивидуальные действия без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
95.	Отбор мяча подкатом.	Совершенствования	Отбор мяча подкатом. Удар серединой лба на месте. Индивидуальные действия без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
96.	Обманные движения (финты).	Совершенствования	Обманные движения (финты). Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, футбол 5х5, 6х6. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
97.	Обманные движения (финты).	Совершенствования	Обманные движения (финты). Индивидуальные действия с мячом. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
98.	Финт ударом ногой.	Совершенствования	Удары: а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы; в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий

99.	Финт остановкой.	Совершенствования	Удары: а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы; в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
100.	Тактические действия в защите.	Совершенствования	Тактические действия в защите. Групповые действия. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
101.	Тактические действия в защите.	Совершенствования	Тактические действия в защите. Групповые действия. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
102.	Тактические действия в нападении.	Совершенствования	Тактические действия в нападении. Групповые действия. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
103.	Тактические действия в нападении.	Совершенствования	Тактические действия в нападении. Групповые действия. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
104.	Двухсторонняя игра с заданиями.	Совершенствования	Двухсторонняя игра с заданиями. Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, футбол 5х5, 6х6. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
105.	Двухсторонняя игра с заданиями.	Совершенствования	Двухсторонняя игра с заданиями. Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, футбол 5х5, 6х6. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Основные знания по физической культуре	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий
2.	Бег на 100 м.	Комплексный	Бег на 100 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий
3.	Эстафетный бег.	Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий
4.	Прыжки в длину с разбега.	Изучение нового материала	Прыжок в длину с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	Текущий
5.	Прыжки в длину с разбега.	Комплексный	Прыжок в длину с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	Текущий
6.	Метание граната на дальность: 500г. (д), 700 г. (м).	Комплексный	Метание граната на дальность: 500г. (д), 700 г. (м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Текущий
7.	Метание граната на дальность: 500г. (д), 700 г. (м).	Комплексный	Метание граната на дальность: 500г. (д), 700 г. (м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Текущий
8.	Метание различных снарядов на дальность с разбега.	Комплексный	Метание различных снарядов на дальность с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Текущий
9.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий

10.	Бег по пересеченной местности.	Совершенство вание ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
11.	Бег по пересеченной местности.	Совершенство вание ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
12.	Бег по пересеченной местности.	Совершенство вание ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
13.	Бег по пересеченной местности.	Совершенство вание ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
14.	Бег по пересеченной местности.	Совершенство вание ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
15.	Бег по пересеченной местности.	Совершенство вания	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
16.	Бег по пересеченной местности.	Совершенство вания	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
17.	Бег по пересеченной местности.	Учетный	Бег 2000 м –(Д). 3000 м (Ю) на результат. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	Текущий
18.	Футбол. Теоретические занятия. Резаные удары.	Комплексн ый	Теоретические занятия. Резаные удары. Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий

19.	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	Комплексный	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
20.	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	Комплексный	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
21.	Удар по мячу серединой лба.	Комплексный	Удар по мячу серединой лба.. Бег, прыжки, остановки, повороты, при обучении техники передвижения: стартовое ускорение в беге по прямой, дуге, кругу, стартовое ускорение после поворотов и прыжков, бег в сочетании с прыжками и т.д.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
22.	Удар по мячу серединой лба.	Комплексный	Удары: а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы; в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема; г) удар по мячу серединой лба.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
23.	Удар боковой частью лба.	Комплексный	Удары: а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы; в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема; г) удар боковой частью лба.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
24.	Удар по мячу серединой лба в прыжке.	Комплексный	Удары: а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы; в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема; г) удар серединой лба в прыжке.	Уметь применять в игре тактические действия.	Текущий
25.	Остановка катящегося мяча подошвой.	Комплексный	Остановка мяча: а) подошвой; б) внутренней стороной стопы, падающего сверху; в) остановка мяча внешней стороной стопы; г) остановка мяча серединой подъема.	Уметь применять в игре тактические действия.	Текущий
26.	Остановка летящегося мяча подошвой.	Комплексный	Остановка мяча: а) подошвой; б) внутренней стороной стопы, падающего сверху;	Уметь применять в игре тактические действия.	Текущий

			в) остановка мяча внешней стороной стопы; г) остановка мяча серединой подъема.		
27.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	Комплексный	Остановка мяча: а) подошвой; б) внутренней стороной стопы, падающего сверху; в) остановка мяча внешней стороной стопы; г) остановка мяча серединой подъема.	Уметь применять в игре тактические действия.	Текущий
28.	Баскетбол. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
29.	Основные правила игры.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники передвижений. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
30.	Передача мяча одной рукой снизу.	Совершенствование ЗУН	Передача мяча одной рукой снизу. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения передач мяча
31.	Передача мяча одной рукой снизу.	Совершенствование ЗУН	Передача мяча одной рукой снизу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
32.	Передача мяча одной рукой сбоку.	Совершенствование ЗУН	Передача мяча одной рукой сбоку. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок двумя руками	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
33.	Бросок одной и двумя руками в	Совершенствование	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ведения мяча. Стойка и	Уметь применять в игре	Текущий

	прыжке.	ЗУН	передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками	тактические действия	
34.	Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.. Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
35.	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.	Комплексный	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
36.	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.	Комплексный	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
37.	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.	Комплексный	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
38.	Вырывание и выбывание мяча.	Комплексный	Вырывание и выбывание мяча. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
39.	Перехват, накрывание мяча.	Комплексный	Перехват, накрывание мяча. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
40.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	Комплексный	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий

41.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	Совершенствование	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
42.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	Совершенствование	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
43.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	Совершенствование	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения броска в движении
44.	Двухсторонняя игра с заданиями.	Комплексный	Перехват мяча. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Двухсторонняя игра с заданиями. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
45.	Двухсторонняя игра с заданиями.	Комплексный	Перехват мяча. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Двухсторонняя игра с заданиями. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
46.	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий
47.	Акробатические упражнения.	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий
48.	Акробатические упражнения.	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий
49.	Акробатические упражнения.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий

			координационных способностей.		
50.	Акробатические упражнения.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий
51.	Акробатические упражнения.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий
52.	Акробатические упражнения.	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов
53.	Висы и упоры.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий
54.	Висы и упоры.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий
55.	Висы и упоры.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий
56.	Опорный прыжок.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок	Текущий
57.	Опорный прыжок.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок	Текущий
58.	Опорный прыжок.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок	Текущий
59.	Развитие гибкости.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий

			координационных способностей.		
60.	Развитие гибкости.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий
61.	Развитие координации.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий
62.	Развитие координации.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий
63.	Развитие силовых способностей.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий
64.	Волейбол. Основные правила игры.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
65.	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.	Совершенствования	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах
66.	Прием мяча одной рукой с последующим падением перекатом в сторону на бедро и спину.	Совершенствования	Прием мяча одной рукой с последующим падением перекатом в сторону на бедро и спину. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах
67.	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	Совершенствования	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
68.	Передача мяча сверху двумя руками.	Совершенствования	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
69.	Передача мяча сверху двумя	Совершенствования	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по	Текущий

	руками.	вования	сверху, стоя спиной к цели. Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	
70.	Верхняя прямая подача.	Совершенствования	Верхняя прямая подача. Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
71.	Прямой нападающий удар.	Совершенствования	Прямой нападающий удар. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
72.	Нападающий удар с переводом.	Совершенствования	Нападающий удар с переводом. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
73.	Нападающий удар с переводом.	Совершенствования	Нападающий удар с переводом. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
74.	Нападающий удар с поворотом туловища.	Совершенствования	Нападающий удар с поворотом туловища. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
75.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).	Совершенствования	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
76.	Индивидуальное и групповое блокирование.	Совершенствования	Индивидуальное и групповое блокирование. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
77.	Индивидуальное и групповое блокирование.	Совершенствования	Индивидуальное и групповое блокирование. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
78.	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении.	Совершенствования	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
79.	Индивидуальные и командные тактические действия в защите.	Совершенствования	Индивидуальные и командные тактические действия в защите. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий

			способностей.		
80.	Двухсторонняя игра с заданиями.	Совершенствования	Командные тактические действия в нападении. Стойки и передвижения игрока. Двухсторонняя игра с заданиями. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
81.	Двухсторонняя игра с заданиями.	Совершенствования	Командные тактические действия в защите. Прием и передача мяча. Стойки и передвижения игрока. Двухсторонняя игра с заданиями. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
82.	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега.	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	<i>Уметь</i> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий
83.	Совершенствование техники спринтерского бега.	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь</i> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий
84.	Метание различных снарядов на дальность с разбега.	Комплексный	Метание различных снарядов на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь</i> метать гранату с разбега на дальность	Текущий
85.	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели.	Комплексный	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь</i> метать гранату с разбега на дальность	Текущий
86.	Метание граната на дальность: 500г. (д), 700 г. (м).	Комплексный	Метание граната на дальность: 500г. (д), 700 г. (м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь</i> метать гранату с разбега на дальность	Текущий
87.	Прыжки в высоту с разбега.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий
88.	Прыжки в высоту с разбега.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий
89.	Футбол. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	Совершенствования	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Воспитание тактической грамотности футболистов, обучить азам тактики, научить их ориентироваться и	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; применять в	Текущий

			взаимодействовать в парах, тройках, уделить большое внимание подвижным играм: пустое место, салки, баскетбол, футбол 5х5, 6х6. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	игре технические приемы	
90.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	Совершенствования	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Индивидуальные действия без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Отбор мяча: выбиванием, выпадом, подкатом. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
91.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	Совершенствования	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Индивидуальные действия без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Отбор мяча: выбиванием, выпадом, подкатом. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
92.	Остановка мяча грудью.	Совершенствования	Остановка мяча грудью. Индивидуальные действия без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Отбор мяча: выбиванием, выпадом, подкатом. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
93.	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	Совершенствования	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Индивидуальные действия без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
94.	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	Совершенствования	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Индивидуальные действия без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
95.	Отбор мяча подкатом.	Совершенствования	Отбор мяча подкатом. Удар серединой лба на месте. Индивидуальные действия без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
96.	Отбор мяча подкатом.	Совершенствования	Отбор мяча подкатом. Удар серединой лба на месте. Индивидуальные действия без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; применять в	Текущий

				игре технические приемы	
97.	Обманные движения (финты).	Совершенствования	Обманные движения (финты). Индивидуальные действия с мячом. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
98.	Обманные движения (финты).	Совершенствования	Обманные движения (финты). Индивидуальные действия с мячом. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
99.	Финт ударом ногой.	Совершенствования	Удары: а) удар носком; б) удар внутренней стороной стопы; в) удар серединой подъема; г) удар внутренней частью подъема; д) удар внешней частью подъема. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
100.	Тактические действия в защите.	Совершенствования	Тактические действия в защите. Групповые действия. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
101.	Тактические действия в защите.	Совершенствования	Тактические действия в защите. Групповые действия. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
102.	Двухсторонняя игра с заданиями.	Совершенствования	Двухсторонняя игра с заданиями. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Тарканова Марианна Викторовна

Действителен с 22.02.2022 по 22.02.2023