

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА  
на заседании МО учителей физической культуры  
протокол от «20» августа 2021 г. № 1  
Руководитель: Шарфутдинов А.Г.Шарафутдинов

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета, протокол  
от «28» августа 2021 года № 2

СОГЛАСОВАНА  
Зам. директора по УВР: Козлова Н.В.Козлова  
«20» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА и ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ,  
приказ от «28» августа 2021 г. № 226  
Директор МБОУ «Старомокшинская СОШ  
имени В.Ф.Тарасова»:  
Шарфутдинов Р.Г.Шарафутдинов.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Физическая культура»  
на уровне среднего общего образования  
МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»  
Аксубаевского муниципального района РТ

Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы: Шарфутдинов А.Г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в 11 и 105 часов в 10 классах в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- 1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания - науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом

предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

**Предметные результаты** на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	<b>Базовая часть</b>	84	81	84	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	19	19	19	19
1.5	Лыжная подготовка	21	18	21	18
2	<b>Вариативная часть</b>	21	21	21	21
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Плавание	2	2	2	2
	Итого	105	102	105	102

### 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

#### 1.1. Социокультурные основы.

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### 1.2. Психолого-педагогические основы.

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### 1.3. Медико-биологические основы.

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### 1.4. Приемы саморегуляции.

**10-11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### 1.5. Баскетбол.

**10-11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **1.6. Волейбол.**

**10-11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

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

**10-11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **1.8. Легкая атлетика.**

**10-11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **1.9. Плавание.**

Терминология плавания. Правила поведения на воде. Техника безопасности на уроках по плаванию. Из за отсутствия плавательного бассейна в школе, было принято решение выезда в Черемшанский район, с целью проведения занятия по плаванию.

## **2. Демонстрировать.**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

Содержание 3-го урока заключается в поливариантности программно-методического арсенала учителя физкультуры, что позволяет из множества вариантов содержания программного материала третьего часа делать выбор, соответствующий ее возможностям и особенностям кадрового и материально-технического обеспечения, природно-климатических условий региона, времени года и пр. Он ориентируется на повышение общей физической работоспособности и физической подготовленности школьников. Для обучающихся основной и средней школы разрабатывать содержание 3-го урока в системе знаний по типу спортивной тренировки.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (юноши)

	Тема урока	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
	1	2	3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>							
1	Спринтерский бег(5 ч)	Изучение нового материала	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
2		Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
3		Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
4		Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
5		Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		

6	Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	14,09	
7		Комплексный	навыков по теме урока и развитию физических качеств			15,09	
8		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см	16,09	
9	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	21,09	
10		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий
11		Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	23,09	
12	Баскетбол (21 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1).	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так-	Текущий	28,09	



23	Комплексный	различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	игре или игровой ситуации тактико-технические действия		21,10	
24	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	26,10	
25	Комбинированный					
26	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техник и ведения мяча		
27	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
28	Совершенствования	Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
29	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		

30		Соверш енст- вовани я	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
31		Соверш енст- вовани я	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техник и штрафного броска		
32	Соверш енст- вовани я	Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
<b>Гимнастика (21 ч)</b>							
33	Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
34		Соверш енст- вовани я	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
35		Соверш енст- вовани я	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
36		Соверш енст- вовани я	Подъем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

37	Совершения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
38	Совершения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
39	Совершения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
40	Совершения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
41	Совершения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
42	Совершения	Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
43	Учетный	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине;	«5» - 11 р.; «4»- 9 р.; «3»-7р. Лазание (6 м): «5» - 11		

				лазать по канату	е.; «4» - 13 е.; «3» - 15 с.		
44	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
45		Совершенствования					
46		Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)		Текущий	
47		Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
48		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
49		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
50		Совершенствования					
51		Совершенствования					

52	Соверш енст- вовани я	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущи й			
53	Учетны й	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техник и выполн ения ком- бинаци и из 5			
<b>Лыжная подготовка (21 ч)</b>							
54	Лыжная подгото вка (21 ч)	Инструктаж по Т\б. Одновременный одношажный ход	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовыват ь и проводить самостоятельн ые занятия лыжными гонками.	Текущи й			
55		Соверш енст- вовани я		Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Текущи й		
56		Соверш енст- вовани я		Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Текущи й		
57		Соверш енст- вовани я		Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Текущи й		
58		Соверш енст- вовани я		Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Текущи й		
59		Соверш енст- вовани я		Переход с одновременных ходов на попеременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Текущи й		
60		Соверш енст- вовани я					
61		Соверш енст- вовани я		Преодоление подъемов и препятствий. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Текущи й		

62	Совершенство вания	физических качеств			
63	Совершенство вания	Торможение и поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Текущи й		
64	Совершенство вания	Поворот на месте махом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Текущи й		
65	Совершенство вания				
66	Совершенство вания	Прохождение дистанции 5 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Текущи й		
67		Повороты упором. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Текущи й		
68		Переход с попеременным ходом на одновременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Текущи й		
69		Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Текущи й		
70		Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Текущи й		
71	Комбин иро- ванный	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Текущи й		

72			Подъемы, спуски, торможения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущи й		
73		Учетны й	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Оценка результ атов		
74			Зачет. Лыжные ходы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Оценка техник и		
<b>Спортивные игры</b>							
75	<b>Волейбо л (21ч)</b>	Компле ксный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущи й		
76		Соверш енст- вовани я	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущи й		
77		Соверш енст- вовани я	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущи й		
78		Соверш енст- вовани я	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия			

79	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	<p><i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой</p>	Оценка техник и подачи		
80	Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и				
81	Совершенствования	закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
82	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	<p><i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий		
83	Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и				
84	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	<p><i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий		
85	Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и				
86	Совершенствования	закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
87	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и	<p><i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий		
88	Совершенствования	закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

89	Соверш енствов ания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по-	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техник и нападающего удара		
90	Соверш енств вовани я	дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
91	Соверш енств вовани я	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по-	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущи й		
92	Соверш енств вовани я	дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
93	Соверш енств вовани я	дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
94	Соверш енств вовани я	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по-	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущи й		
95	Соверш енств вовани я	дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
<b>Легкая атлетика ( 1 0 ч )</b>						
96	Спринте рский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Компле ксный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущи й	

97		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
98		Комплексный					
99		Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		
100	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
101		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
102		Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м		
103	Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		

104	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		
105	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10 класс (девушки)**

	Тема урока	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки и обучающие	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
1			3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
1	Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м)	Текущий		
2		Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
3		Совершенствование	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
4		Совершенствования	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
5		Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5»- 17,0 с; «4» - 17,5 с; «3»- 18,0 с.		
6	Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого	Текущий		

7		Комплек- сный	силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	разбега с 13-15 беговых шагов			
8		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 400 см; «4» - 370 см; «3» - 340 см		
9	Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплек- сный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
10		Комплек- сный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
11		Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 14 м		
12	Баскетбол (21ч)	Комбини- ро- ванный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		



25	Совершенство-вания	сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита ( 2 * 1 * 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Оценка техники передачи мяча		
26	Совершенство-вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
27	Совершенство-вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
28	Совершенство-вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке		
29	Совершенство-вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий		
30	Совершенство-вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

31		Совершенство-вания	с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	технические действия			
32		Совершенство-вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска		
<b>Гимнастика (21 ч)</b>							
33	Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий		
34		Совершенство-вания	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий		
35		Совершенство-вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком		Текущий		
36		Совершенство-вания	двух ног- вис углом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

37		Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны ПО одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий		
38		Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы;	Текущий		
39	Совершенство вания						
40	Совершенство вания						
41	Совершенство вания						
42		Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий		
43		Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Оценка техники выполнения упражнений		
44	Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)	Совершенство вания	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		

45	Совершенство	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
46	Совершенство	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
47	Совершенство	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
48	Совершенство	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
49	Совершенство	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
50	Совершенство	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
51	Совершенство	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
52	Совершенство	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
53	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов		

Лыжная подготовка (21 ч)							
54	Техника лыжных ходов		Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		Текущий		
55		Совершенствования	Коньковый ход. Повторение.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.			
56			Попеременный четырехшажный ход. Повторение		Текущий		
57			Попеременный четырехшажный ход.		Текущий		
58							
59			Переход с одновременных ходов на попеременные.		Текущий		
60			Преодоление подъемов и препятствий.		Текущий		
61							
62			Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование		Текущий		
63							
64			Поворот на месте махом		Текущий		
65			Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).		Текущий		
66			Повороты упором.		Текущий		
67			Переход с попеременным ходом на одновременные		Текущий		
68			Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).		Текущий		
69		Подъемы, спуски, торможения.	Текущий				
70		Комбинированный	Коньковый ход. Повторение	Текущий			
71		Комбинированный	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	Текущий			

72		Учетный	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Оценка результатов		
73			Зачет. Лыжные ходы		Оценка техники		
74		Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории		«5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин		
75	Волейбол (21ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
76		Комплексный					
77		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
78		Совершенствования					
79		Совершенствования					
80		Совершенствования					
81		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
82		Совершенствования				Оценка техники передачи	
83		Совершенствования			Текущий		
84		Совершенствования					

85	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
86	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники		
87	Совершенство			Текущий		
88	Совершенство					
89	Совершенство					
90	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
91	Совершенство					
92	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
93	Совершенство					
94	Совершенство					

95		Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
----	--	--------------	--	---	---------	--	--

**Легкая атлетика (10 ч)**

96	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
97		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
98		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
99		Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 16,5 с; «4» - 17,5 с; «3» - 18,5 с.		
100	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
101		Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых	Уметь: метать гранату из	Текущий		

			качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	различных положений на дальность и в цель			
102		Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 16 м		
103	Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий		
104		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий		
105		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Бег: «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**11 классе (юноши)**

	Тема урока	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
	1	2	3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>							
1	Спринтерский бег (5ч)	Вводный	НИЗКИЙ старт! (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
2		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
3		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
4		Комплексный	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
5		Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» - 13,1 с; «4» - 13,5 с; «3» - 14,3 с.		

6	Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	13,09	
7		Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	17,09	
8		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» - 410 см	19,09	
9	Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		20,09	
10		Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		24,09	
11		Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на	«5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м	26,09	

12	Баскетбол (21ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв ). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	27,09	
13		Совершенствования				1,10	
14		Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	3,10	
15		Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			4,10	
16		Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты ( 2 x 1 x 2 ). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	8,10	
17		Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты ( 1 x 3 x 1 ), Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
18	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	11,10				

19	Комплек сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущи й	15,10	
20	Соверше нст- вова ния	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в	Текущи й	17,10	
21	Соверше нст- вова ния	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 <sup>x</sup> 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущи й	18,10	
22	Соверше нст- вова ния	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущи й	22,10	
23	Соверше нст- вова ния	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущи й	24,10	

24	Совершенство-вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущи-й	25,10	
25	Комплек-сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрытие мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре			
26	Совершенство-вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в	Оценка техники выполнения ведения		
27	Совершенство-вания	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, покрытие мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
28	Совершенство-вания		<i>Уметь:</i> выполнять тактико-	Текущи-й		

29	Совершенство- вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущи й		
30	Комплек- сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущее		
31	Совершенство- вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущее		
32	Совершенство- вания	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
<b>Гимнастика (21 ч)</b>						

33	Висы и упоры. Лазание (И м)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны По одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий		
34		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий		
35		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий		
36		Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине	Текущий		
37		Совершенствования	разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения			
38		Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий		

39		Совершенство	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине ; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий		
40		Совершенство	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине ; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий		
41		Совершенство	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине ; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий		
42		Совершенство	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине ; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий		
43		Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине ; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» - 12р.; «4» - 10 р.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с; «4»- 11с; «3» - 12 с.		
44	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (Юч)	Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
45		Совершенство	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.				
46		Совершенство	Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
47		Совершенство	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию	Текущий		

48		Совершенство-вания	бок. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
49		Совершенство-вания	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот бок. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок	Текущи й		
50		Совершенство-вания	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот бок, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущи й		
51		Совершенство-вания	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот бок, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущи й		
52	Совершенство-вания	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот бок, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
53	Учетны й	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				Оценка техники выполне ния эле- ментов	
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>							
54	Техник а лыжны х ходов		Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущи й		
55		Совершенство-вания	Коньковый ход. Повторение. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> передвигать ся на лыжах. Развитие физ-х кач-в.			

56	Попеременный четырехшажный ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Организовать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	Текущий		
57	Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
58	Переход с одновременных ходов на попеременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
59	Преодоление подъемов и препятствий. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
60	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
61	Поворот на месте махом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
62	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
63	Повороты упором. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
64	Переход с попеременным ходом на одновременные . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
65	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		

66			Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущи й		
67			Подъемы, спуски, торможения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущи й		
68		Комбинированный	Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущи й		
69		Учетный	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Оценка результатов		
70			Зачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Оценка техники		
71		Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		«5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин		
72	<b>Волейбол (21ч)</b>	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущи й		
73		Комплексный					
74		Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические	Текущи й		
75	Совершенствования						

76	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
77	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
78	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
79	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
80	Комплексный					
81	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

82	Комплек сный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
83	Соверше нст- вования					
84	Соверше нст- вования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико- технические действия в игре	Текущи й		
85	Соверше нст- вования					
86	Соверше нст- вования					
87	Комплек сный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и НИЖНИЙ прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую- щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико- технические действия в игре	Техника выполне ния		
88	Соверше нствован ия					
89	Соверше нст- вования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую- щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-	Техника выпол- нения		
90	Соверше нст- вования					
91	Соверше нст- вования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-	Текущи й		

92		Совершенство вание	подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую- щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	технические действия в игре			
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
93	Спринт ерский бег. Прыжо к в высоту (4 ч)	Комплек сный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с макси- мальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущи й		
94		Комплек сный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с макси- мальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущи й		
95		Комплек сный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с макси- мальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущи й		
96		Учетны й	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с макси- мальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		
97	Метан ие мяча и гранат ы (3 ч)	Комплек сный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущи й		

98		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
99		Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» — 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м		
100	Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		
101		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
102		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		

## Тематическое ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс (девушки)

	Тема урока	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
	1	2	3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
1	Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
2		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
3		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
4		Комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
5		Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» - 16,0 с; «4» - 17,0 с; «3» - 17,5 с.		

6	Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий		
7		Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий		
8		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 410 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см		
9	Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты в коридор (10м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий		
10		Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий		
11		Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» - 23 м; «4» - 19 м; «3» - 17 м		

12	Баскетбол (21ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
13		Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
14		Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий*		
15		Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
16		Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 * 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

17	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технически	Текущий		
18	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
19	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
20	Совершенствования					
21	Совершенств		<i>Уметь:</i> выполнять технические действия	Текущий		
22	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

23	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
24	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
25	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
26	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

27		Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
28		Совершенствования					
29		Совершенствования					
30		Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча		
31		Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
32		Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
<b>Гимнастика (21 ч)</b>							
33	Висы и упоры. Лазание (П ч)	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на	Текущий		

34	Совершенство вания	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
35	Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий		
36	Совершенство вания					
37	Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий		
38	Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы				
39	Совершенство вания	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий		
40	Совершенство вания					
41	Совершенство вания					

42		Совершенствова ния	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий		
43		Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Оценка техники выполнения элементов		
44	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
45		Совершенствова ния	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
46		Совершенствова ния	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
47		Совершенствова ния	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

48		Совершенство вания	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
49		Совершенство вания	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
50	Совершенство вания						
51	Совершенство вания						
52	Совершенство вания						
53	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения элементов
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>							
54	Техника лыжных ходов		Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		Текущий		
55		Совершенство вания	Коньковый ход. Повторение.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и			
56			Попеременный четырехшажный ход. Повторение		Текущий		
57			Попеременный четырехшажный ход.		Текущий		
58			Переход с одновременных ходов на попеременные.		Текущий		
59			Преодоление подъемов и препятствий.		Текущий		

60			Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	Текущий		
61		Поворот на месте махом	Текущий				
62		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).	Текущий				
63		Повороты упором.	Текущий				
64		Переход с попеременным ходом на одновременные	Текущий				
65		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).	Текущий				
66		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).	Текущий				
67		Подъемы, спуски, торможения.	Текущий				
68	Комбинированный	Коньковый ход. Повторение		Текущий			
69	Комбинированный	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование		Текущий			
70	Учетный	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Оценка результатов			
71		Зачет. Лыжные ходы		Оценка техники			
72	<b>Волейбол (21 ч)</b>	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

73	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
74	Совершенствования					
75	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
76	Совершенствование					
77	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
78	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
79	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
80	Комплексный	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

81	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
82	Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
83	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий		
84	Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
85	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
86	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
87	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

88		Совершенство вания					
89		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча		
90		Совершенство вания	Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
91		Совершенство вания	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара		
92		Совершенство вания	Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			Текущий	
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
93	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
94		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий

95		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
96		Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5»- 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		
97	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
98		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
99		Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м		
100	Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий		
101		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий		

102	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Бег: «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		
-----	-------------	---	---	---	--	--

## Литература

- Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
- Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
- Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
- Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: