**Календарно-тематический план 11 класс (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Поурочное планирование (раздел, темы уроков)** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся (ЗУН)** | **Вид контроля** | **Дата проведения** |
|  | Повторный инструктаж по ТБ по легкой атлетике. | 1 | Вводный. | Низкий старт 30м.Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упраж. Развитие силовых качеств. Развитие скоростных качеств. Бег 30м на результат. Инструктаж по ТБ. | Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать основы механизма энергообеспечения л\а упр. Бег 30м. | Текущий |  |
|  | Бег по дистанции 70 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег3 х 10м. | 2 | Комплексный.  Учетный. | Бег по дистанции ( по прямой и по повороту )70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 х 10м. Развитие скоростных качеств.  Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. • Подготовка к выполнению видов испытаний Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Бег 100м. | Текущий  Зачет |  |
|  |  |
|  | Прыжок в дину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места | 1 | Комплексный. | Прыжок в дину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Спец. беговые упр. Спец. Прыжковые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места толчком с двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | Знать все фазы прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять и подбирать разбег. Освоить спец. Прыжковые упр. Уметь прыгать прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с места. | Текущий |  |
|  | Прыжок в длину на результат. Метание гранаты | 1 | Учетный. | Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность с  4-5 бросковых шагов с укороченного  и полного разбега. ОРУ. Спец. Упр. Для метания гранаты.. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Вис на согнутых руках. Правила соревнований по метанию гранаты. • Подготовка к выполнению видов испытаний Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. | Зачет |  |
|  | Вис на согнутых руках. Метание гранаты на результат | 1 | Учетный. | Метание гранаты на дальность. Вис на согнутых руках. Опрос по теории. • Подготовка к выполнению видов испытаний Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». | Уметь метать гранату на дальность с разбега на результат. Демонстрировать знания правил по метанию гранаты и мяча.. Метание гранаты. | Зачет |  |
|  | Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 | Комплексный. | Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу. | Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость. | Текущий |  |
|  | Бег 20 мин. Упражнение для укрепления  мышц живота. Прыжки через скакалку. | 1 | Комплексный. | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления  мышц живота. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку. | Текущий |  |
|  | Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | 1 | Комплексный. | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз. | Текущий |  |
|  | Бег 20 мин. Развитие выносливости. Спец. беговые упражнения. | 1 | Комплексный. | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз. | Текущий |  |
|  | Бег 20 мин. Спец. беговые упражнения. | 1 | Комплексный. | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз. | Текущий |  |
|  | Бег 2000 м. опрос по теории | 1 | Учетный. | Бег на результат 2000 м. Опрос по теории. • Подготовка к выполнению видов испытаний Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Бег 2000 м. | Зачет |  |
|  | Передвижение и остановки в баскетболе. Ведение, передачи. Игра | 1 | Совершенствования. | Инструктаж по ТБ. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила  б/б. | Применять в игре тактико-технические действия. Уметь вести мяч с высокой скоростью с изменением направления. Оценка техники ведения мяча | Текущий |  |
|  | Передвижение и остановки игрока. Ведение, передача | 1 | Совершенствования. | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с сопротивлением защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила  б/б. | Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника. | Текущий |  |
|  | Ведение, передача в движении в парах, в тройках, броски мяча. Позиционное нападение | 1 | Совершенствования. | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с сопротивлением защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила  б/б. | Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника. | Текущий |  |
|  | Позиционное нападение со сменой мест | 1 | Совершенствования. | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с сопротивлением защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила  б/б. | Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника. | Текущий |  |
|  | Передвижение, ведение, передачи, бросок | 1 | Совершенствования. | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с сопротивлением защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила  б/б. | Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника. | Текущий |  |
|  | Правила игры. Оборудование  б/б. | 1 | Совершенствования. | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Оборудование  б/б. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники броска двумя руками от головы. | Текущий |  |
|  | Выбивание и вырывание мяча. Нападением быстрым прорывом. | 1 |  | Комплексный. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Выбивание и вырывание мяча Бросок после ведения в движении Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей. | Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять бросок после ведения на высокой скорости. Оценка техники передач мяча на точность | Текущий |  |
|  | Нападением быстрым прорывом. | 1 | Комплексный. | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча. | Текущий |  |
|  |  | 1 | Комплексный. | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча. | Текущий |  |
|  | Движении в парах, тройках с сопротивлением. . Нападением быстрым прорывом. | 1 | Комплексный. | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча. | Текущий |  |
|  | Нападением быстрым прорывом. | 1 | Комплексный. | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча. | Текущий |  |
|  | Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей | 1 | Комплексный. | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча. | Текущий |  |
|  | Передвижение и остановки игрока. Учебная игра | 1 | Совершенствования. | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска | Текущий |  |
|  | Сочетание приемов ведение, передача, бросок | 1 | Совершенствования. | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска | Текущий |  |
|  | Зонная защита. Учебная игра | 1 | Совершенствования. | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска | Текущий |  |
|  | Передвижение и остановки игрока. Учебная игра | 1 | Совершенствования. | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска | Текущий |  |
|  | Сочетание приемов ведение, передача, бросок | 1 | Совершенствования. | Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска | Текущий |  |
|  | Зонная защита. Учебная игра | 1 | Совершенствования. | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска | Текущий |  |
|  | Передвижение и остановки игрока. Учебная игра | 1 |  | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска | Текущий |  |
|  | Зонная защита. Учебная игра | 1 | Совершенствования. | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. | Применять в игре тактико-технические действия. | Текущий |  |
|  | Инструктаж по ТБ по гимнастике | 1 | Комплексный. | Перестроение из одной колоны в колону по  два, по четыре, по восемь. ОРУ без предметов. Вис углом. Подтягивание на низкой перекладине. Ритмическая гимнастика.  Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | Уметь выполнять изученные элементы  Усвоить правила техники безопасности в разделе гимнастика. Подтягивание. | Текущий |  |
|  | Подтягивание. Ритмическая гимнастика. | 1 | Совершенствования. | Перестроение из одной колоны в колону по  два, по четыре, по восемь. ОРУ без предметов. Вис углом. Подтягивание на низкой перекладине. Ритмическая гимнастика.  Развитие гибкости и координации . Основы  биомеханики гимнастических упр. | Уметь выполнять изученные элементы. Демонстрировать упр. На гибкость. Упражнение на гибкость (наклон из положения сидя). Д.21см. | Текущий |  |
|  | Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Вис углом. | 1 | Совершенствования. | Перестроение из одной колоны в колону по  два, по четыре, по восемь. ОРУ без предметов. Вис углом.  Ритмическая гимнастика.  Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять изученные элементы  Уметь проводить ОРУ без предметов с одноклассниками. Вис углом. Демонстрация техники упр. На оценку. | Текущий |  |
|  | Ритмическая гимнастика.  Развитие силы | 1 | Комплексный. | Перестроение из одной колоны в колону по  два, по четыре, по восемь.. Ритмическая гимнастика.  Развитие гибкости и координации . | Уметь выполнять изученные элементы. Индивидуальный комплекс ритмической гимнастики. Комплекс ритмической гимнастики на оценку. | Текущий |  |
|  | Вис прогнувшись. Аэробика. ОРУ с предметами. | 1 | Комплексный. | Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости. | Уметь выполнять изученные элементы  Уметь выполнять базовые шаги аэробики. Базовые шаги аэробики. Низкий. По показу Средний. По жестам. Высокий. Самостоятельно. | Текущий |  |
|  | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Вис. Аэробика | 1 | Комплексный. | Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости . Влияние гимнастических упр на телосложение ,воспитание волевых качеств. | Уметь выполнять изученные элементы . Уметь выполнять ОРУ с предметами. Подтягивание на низкой перекладине: | Текущий |  |
|  | Влияние гимнастических упр. на телосложение воспитание волевых качеств. | 1 | Комплексный. | Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Аэробика . Развитие координационных способностей и гибкости. Влияние гимнастических упр на телосложение ,воспитание волевых качеств. | Уметь выполнять изученные элементы Выполнение висов на технику. | Текущий |  |
|  | Строевые упражнения. Вис углом, прогнувшись. Аэробика | 1 | Учетный. | Перестроение из одной колоны в колону по  два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости. • Подготовка к выполнению видов испытаний Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». | Уметь выполнять изученные элементы. Уметь выполнять индивидуальный комплекс аэробики. Зачет по теории гимнастики. Выполнение висов на технику. Комплекс аэробики на оценку. | Зачет |  |
|  | Инструктаж по ТБ по Финской (Скандинавской) ходьбе | 1 | Комплексный. | Инструктаж по Т.Б. Самоконтроль. Влияние Финской ходьбы на здоровье человека. Основы техники Финской ходьбы. | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба | 1 | Совершенствования. | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба. | 1 | Совершенствования. | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба. | 1 | Совершенствования. | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба Самоконтроль | 1 | Комплексный | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба | 1 | Комплексный | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба | 1 | Учетный. | Основы техники Финской ходьбы • Подготовка к выполнению видов испытаний Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Зачет |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба | 1 | Комплексный. | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба | 1 | Комплексный. | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба | 1 | Комбинированный. | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба | 1 | Комбинированный. | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба | 1 | Комбинированный. | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба | 1 | Комбинированный. | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба | 1 | Комбинированный. | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба | 1 | Комбинированный. | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба | 1 | Комбинированный. | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба | 1 | Комбинированный. | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба | 1 | Комбинированный. | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба | 1 | Комбинированный. | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ | Текущий |  |
|  | Финская (Скандинавская) ходьба | 1 | Комбинированный. | Основы техники Финской ходьбы | Знать основы техники финской ходьбы. | Текущий |  |
|  | Инструктаж по ТБ по волейболу. Стойки и передвижение | 1 | Комплексный. | Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в прах. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь выполнять стойку игрока и перемещение в стойке с поворотами. Уметь выполнять верхнюю передачу в парах Знать правила ТБ | Текущий |  |
|  | Верхняя передача. Прием мяча снизу. Учебная игра | 1 | Совершенствования. | Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в прах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. | Уметь выполнять верхнюю передачу со сменой мест. Уметь выполнять прием мяча с низу двумя руками. | Текущий |  |
|  | Верхняя передача. Прием мяча снизу. Учебная игра | 1 | Совершенствования. | Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в прах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. | Уметь выполнять верхнюю передачу со сменой мест. Уметь выполнять прием мяча с низу двумя руками. | Текущий |  |
|  | Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. | 1 | Совершенствования. | Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах.  Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача .Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.. Правила игры в волейболе. | Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками со сменой мест на оценку. Уметь выполнять прямую верхнюю подачу Знать о влиянии  спортивных игр на организм человека. Оценка техники приема мяч снизу двумя руками | Текущий |  |
|  | Верхняя   прямая подача. Учебная игра | 1 | Совершенствования. | Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками спиной к партнеру.  Прием мяча снизу двумя руками со сменой места. Прямой нападающий удар. Верхняя   прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры в волейболе | Применять в игре тактико-технические действия Уметь выполнять прямую верхнюю подачу на оценку. Усвоить основные правила игры в волейбол. Оценка техники прямой верхней подачи. | Текущий |  |
|  | Позиционное нападение из 3 зоны. Волейбол | 1 | Совершенствования. | Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками спиной к партнеру.  Прием мяча снизу двумя руками со сменой места. Прямой нападающий удар. Верхняя   прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры в волейболе | Применять в игре тактико-технические действия Уметь выполнять прямую верхнюю подачу на оценку. Усвоить основные правила игры в волейбол. Оценка техники прямой верхней подачи. | Текущий |  |
|  | Верхняя передача мяча спиной. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. | 1 | Комплексный. | Верхняя передача мяча двумя руками .спиной к партнеру  Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя  прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять верхнюю передачу спиной к партнеру. Оценка техники верхней передачи спиной к партнеру. | Текущий |  |
|  | Верхняя  прямая подача на точность. Учебная игра | 1 | Комплексный. | Верхняя передача мяча двумя руками .спиной к партнеру  Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя  прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять верхнюю передачу спиной к партнеру. Оценка техники верхней передачи спиной к партнеру. | Текущий |  |
|  | . Позиционное нападение из 3 зоны. Игра | 1 | Совершенствования. | Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением Прямой нападающий удар. Верхняя  прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники приема и передачи мяча через сетку в парах с перемещением | Текущий |  |
|  | Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением | 1 | Совершенствования. | Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением Прямой нападающий удар. Верхняя  прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники приема и передачи мяча через сетку в парах с перемещением | Текущий |  |
|  | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. | 1 | Совершенствования. | Прием мяча отраженного от сетки. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах.  Прием мяча снизу двумя. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять нападающий удар. Оценка техники приема мяча отраженного от сетки | Текущий |  |
|  | Позиционное нападение из 3 зоны. | 1 | Совершенствования. | Прием мяча отраженного от сетки. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах.  Прием мяча снизу двумя. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять нападающий удар. Оценка техники приема мяча отраженного от сетки | Текущий |  |
|  | Совершенствование. Позиционное нападение из 3 зоны | 1 | Совершенствования. | Верхняя передача мяча двумя руками Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники нападающего удара. | Текущий |  |
|  | Применение в игре тактико-технические действия. | 1 | Совершенствования. | Верхняя передача мяча двумя руками Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники нападающего удара. | Текущий |  |
|  | Оценка техники нападающего удара. | 1 | Комплексный. | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя  прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять одиночный блок. Оценка техник верхней  прямой подачи на точность | Текущий |  |
|  | Сочетание приемов. Одиночный и групповой блок. Волейбол | 1 | Комплексный. | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя  прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять одиночный блок. Оценка техник верхней  прямой подачи на точность | Текущий |  |
|  | Сочетание приемов. Одиночный и групповой блок. | 1 | Совершенствования. | Стойки и передвижение игрока. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять в игре тактико-технические действия. | Текущий |  |
|  | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. | 1 | Совершенствования. | Стойки и передвижение игрока. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять в игре тактико-технические действия. | Текущий |  |
|  | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Волейбол | 1 | Совершенствования. | Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценить умения применять технические приемы в учебной игре. | Текущий |  |
|  | Одиночный и групповой блок. | 1 | Совершенствования. | Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять в игре тактико-технические действия. Оценить умения применять технические приемы в учебной игре. | Текущий |  |
|  | Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Учебная игра | 1 | Совершенствования. | Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя  прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять в игре тактико-технические действия. Знать основы теории по волейболу. Оценить умения применять технические приемы в учебной игре. Зачет по теории. | Текущий |  |
|  | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный. | Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу. | Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость. | Текущий |  |
|  | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный. | Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу. | Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость. | Текущий |  |
|  | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный. | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления  мышц живота. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку. | Текущий |  |
|  | Бег по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный. | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления  мышц живота. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по бе Бег по пересеченной местности гу на средние и длинные дистанции. | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку. | Текущий |  |
|  | Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | 1 | Комплексный. | Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз. | Текущий |  |
|  | Низкий старт – бег 100 м | 1 | Комплексный. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. | Бег 100 м. | Текущий |  |
|  | Повторный бег | 1 | Комплексный. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Текущий |  |
|  | Бег с ускорением | 1 | Совершенствование. | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |  |
|  | Бег с ускорением | 1 | Совершенствование. | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |  |
|  | Бег с ускорением | 1 | Совершенствование. | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |  |
|  | Стартовое ускорение | 1 | Совершенствование. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Текущий |  |
|  | . Бег с ускорением | 1 | Совершенствование. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Текущий |  |
|  | Бег 2000 м. опрос по теории | 1 | Учетный. | Бег на результат 2000 м. Опрос по теории. • Подготовка к выполнению видов испытаний Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Бег 2000 м. | Зачет |  |
|  | Низкий старт 30м. | 1 | Комплексный. | Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в  высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега. | Текущий |  |
|  | Низкий старт 30м. | 1 | Комплексный. | Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в  высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега. Бег 100м. | Текущий |  |
|  | Низкий старт 30м. | 1 | Комплексный. | Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь прыгать  в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий |  |
|  | Низкий старт 60м. | 1 | Комплексный. | Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь прыгать  в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий |  |
|  | Низкий старт 100м. | 1 | Учетный. | Прыжок в высоту (техника).Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств. • Подготовка к выполнению видов испытаний Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь прыгать  в высоту с 11-13 шагов разбега. Оценка техники прыжка. Бег 100м.: | Зачет |  |
|  | Метание гранаты | 1 | Комплексный. | Метание гранаты  с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь метать гранату с разбега на дальность | Текущий |  |
|  | Метание гранаты | 1 | Комплексный. | Метание гранаты  с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь метать гранату с разбега на дальность | Текущий |  |
|  | Метание гранаты | 1 | Комплексный. | Метание гранаты  с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь метать гранату с разбега на дальность. Метание гранаты. | Текущий |  |