PACCMOTPEHO

ПРОВЕРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

на заседании
МО учителей
естественных наук и
физической культуры
Протокол № 1 от 30.08.2018
Председатель МО
Е.В. Глухова

01.09.2018 Заместитель директора (НМР) приказом МБОУ Школа № 36 г.о. Самара от 01.09.2018 № 217-ув

Директор С.А. Чикановская

MEOV Discons No 36 Lo. Camada

Рабочая программа

учебного предмета (курса) «Физическая культура»

название предмета, курса

уровень реализации образовательных программ: базовый

для 10-11 классов

Составители:

Архипов Сергей Владимирович Войнов Виктор Николаевич

Гордеев Сергей Владимирович

Кузнецова Ольга Васильевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Рабочий план разработан 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 средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов 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, 2014.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура»; Вариативная часть включает в Себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности результатов, не ниже приведенных разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количе	ство часоі	в (урокої	в)
		Класс			
		Х (ю.)	ХІ (ю.)	Х(д.)	ХІ (д.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В проце	ссе урока	•	

1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Вариативная часть	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки 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-масовых 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.

2. Демонстрировать

Физическая	Физические упражнения	Юноши	Девушки
способность			
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине,	10	
	количество раз		
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине,		14
	количество раз		
	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:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № Э29-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.); ч

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

			Календарно-тематич 10 класс (<u> </u>		
№ урока	Кол-во часов раздела	Тема урока	Форма урока	Планируемые результаты обучения / знания, умения, навыки	Форма и виды контроля	Учебная неделя
	•		Легкая атле	тика (11 ч)		
1.	1		Вводный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
2.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
3.	1	Спринтерский бег (5ч)	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
4.	1	-	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	2
5.	1		Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» - 17,0 c.; «4» - 17,5 c.; «3» - 18,0 c.	2
6.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	2
7.	1	Прыжок в длину (3ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	3
8.	1		Учетный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 400 см; «4» - 370 см; «3» — 340 см	3
9.	1		Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель		3
10.	1	Метание гранаты (3ч)	Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель		4
11.	1	······································	Учетный	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	«5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 14	4
			Кроссовая под			
12. 13.	1 1	Бег по пересеченной	Комплексный Совершенствования	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса	Текущий	5
14.	1	местности (10ч)	Комплексный	препятствия		5

15.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	Текущий	5
16.	1		Комплексный	мин); преодолевать во время кросса		6
17.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	Текущий	6
18.	1		Комплексный	мин); преодолевать во время кросса		6
	1			препятствия		
19.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	Текущий	7
20.	1		Совершенствования	мин); преодолевать во время кросса		7
	1			препятствия		
21.			Учетный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	«5» - 10,30 c;	7
	1			мин); преодолевать во время кросса	«4» - 11,30 c;	
				препятствия	«3» - 12,30 c.	
			Гимнастин		, ,	
22.	1		Комплексный	Уметь: в8ыполнять элементы на	Текущий	8
				перекладине, строевые упражнения		
23.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на	Текущий	8
	-			перекладине, строевые упражнения		
24.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на	Текущий	8
				перекладине, строевые упражнения		
25.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на	Текущий	9
26.	1		Совершенствования	перекладине; лазать по канату в два		9
				приема; выполнять строевые упражнения		
27.			Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на	Текущий	9
	1	T (11)		перекладине; лазать по канату в два		
•		Висы и упоры. Лазание (11ч)		приема; выполнять строевые упражнения		4.0
28.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на	Текущий	10
29.	1		Совершенствования	перекладине; лазать по канату в два		10
20	1			приема; выполнять строевые упражнения	T	1.0
30.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на	Текущий	10
31.	1		Совершенствования	перекладине; лазать по канату в два		11
22			X7 V	приема; выполнять строевые упражнения	5 10 4	1.1
32.			Учетный	Уметь: выполнять элементы на	«5» - 12 p.; «4»	11
	1			перекладине; лазать по канату в два	-10 p.; «3» - 7	
	1			приема; выполнять строевые упражнения	р. Лазание (6	
					м): «5» - 10 с.;	
					«4» - 11 c.; «3»	

					- 12 c.11	
33. 34. 35.	1 1 1		Комплексный Совершенствования Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	11 12 12
36. 37.	1		Совершенствования Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	12
38.	1	Акробатические упражнения.	Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	13
39.	1	Опорный прыжок (10ч)	Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	13
40.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5	Текущий	14
41.	1		Совершенствования	акробатических элементов, опорный	Текущий	14
42.			Учетный	прыжок через коня	Оценка	14
	1				техники выполнения	
		<u> </u>	 Спортивные и	 игры (42 ч)15	элементов	
43.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	15
44.	1		Комплексный	действия в игре		15
45.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	15
46.	1		Совершенствования	действия в игре		16
47.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	16
48.	1	Волейбол (21ч)	Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	16
49.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	17
50.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	17
51.	1		Комплексный	действия в игре		17
52.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	18
53.	1		Комплексный	действия в игре		18

54.	1		Совершенствования			18
55.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	19
56.	1		Совершенствования	действия в игре		19
57.	1		Совершенствования			19
58.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Техника	20
59.	1		Совершенствования	действия в игре	выполнения	20
	1		_		подачи мяча	
60.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Техника	20
61.			Совершенствования	действия в игре	выполнения	21
	1				нападающего	
					удара	
62.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	21
63.	1		Совершенствования	действия в игре		21
64.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	22
65.	1		Совершенствования	действия в игре		22
66.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	22
67.	1		Совершенствования	действия в игре		23
68.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	23
	1			действия в игре		
69.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	23
70.	1		Совершенствования	действия в игре		24
71.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	24
	1			действия в игре		
72.	1	Баскетбол (21ч)	Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	24
	1	Buckeroosi (21 1)		действия в игре		
73.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	25
	<u> </u>			действия в игре		
74.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	25
	<u> </u>			действия в игре		
75.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	25
	1			действия в игре		
76.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	26
	1			действия в игре		
77.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические		26
	1			действия в игре		

78.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Оценка	26
79.			Совершенствования	действия в игре	техники	27
	1		-	-	выполнения	
					ведения мяча	
80.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	27
81.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	27
82.			Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Оценка	28
	1			действия в игре	техники	
	1				выполнения	
					ведения мяча	
83.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	28
84.	1		Совершенствования	действия в игре		28
			Кроссовая под	готовка (8 ч)		
85.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (20	Текущий	29
86.	1		Комплексный	мин); преодолевать во время кросса		29
87.	1		Комплексный	препятствия		29
88.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (20	Текущий	30
89.	1	Бег по пересеченной	Комплексный	мин); преодолевать во время кросса		30
90.	1	местности (8 ч)	Комплексный	препятствия		30
91.	1	местности (о ч)	Комплексный			31
92.			Учетный		«5» - 13,00	31
	1				мин; «4» -14,00	
	1				мин; «3» -	
					15,00 мин	

			Легкая атл	етика (10 ч)		
93.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	31
94.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	32
95.	1	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	32
96.	1		Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 16,5 c.; «4»- 17,5 c.; «3» - 18,5 c.	32
97.	1		Комплексный	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	33
98.	1	Mamayuya yama ya maayamaya (2 y)	Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	33
99.	1	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 16 м	33
100.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых	Текущий	34
101.	1		Комплексный	шагов	Текущий	34
102.	1	Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с.	34

	Календарно-тематическое планирование								
			10 класс (д	цевушки)					
№ урока	Кол-во часов раздела	Тема урока	Форма урока	Планируемые результаты обучения / знания, умения, навыки	Форма и виды контроля	Учебная неделя			
			Легкая атле	тика (11 ч)					
1.	1	Cupuutapakui 5ar (5u)	Вводный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1			
2.	1	Спринтерский бег (5ч)	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1			

3.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
4.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	2
5.			Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью	«5» - 17,0 c.;	2
	1			(100 м)	«4» - 17,5 c.;	
6.			Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов	«3» - 18,0 с. Текущий	2
	1			разбега	Текущии	2
7.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов	Текущий	3
0		Прыжок в длину (3ч)	1 77 0	разбега	5 400	2
8.	1		Учетный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 400 см; «4» - 370 см;	3
	1			pasoera	«3» — 340 cm	
9.			Комплексный	Уметь: метать гранату из различных	((3)) 340 CW	3
	1			положений на дальность и в цель		
10.	1		Комплексный	Уметь: метать гранату из различных		4
	1	Метание гранаты (3ч)		положений на дальность и в цель		
11.			Учетный	Уметь: метать гранату из различных	«5» - 22 м;	4
	1			положений на дальность и в цель	«4» - 18 м;	
			<u> </u>	(10)	«3» - 14	
1.5		I	Кроссовая поді	, ,		
12.	<u>l</u>		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	- V	4
13.	1 1		Совершенствования	мин); преодолевать во время кросса	Текущий	5
14. 15.	1 1		Комплексный	препятствия	Т	5 5
16.	<u>l</u> 1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	Текущий	6
17.	l 1		Комплексный Комплексный	мин); преодолевать во время кросса Уметь: бегать в равномерном темпе (25	Текущий	6
17.	1	Бег по пересеченной	Комплексный	мин); преодолевать во время кросса	текущии	6
10.	1	местности (10ч)	KUMIIJICKCHBIN	препятствия		U
19.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	Текущий	7
20.	1		Совершенствования	мин); преодолевать во время кросса		7
	1		•	препятствия		
21.	1		Учетный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	«5» - 10,30 c;	7
	1			мин); преодолевать во время кросса	«4» - 11,30 c;	

				препятствия	«3» - 12,30 c.	
		1	Гимнастин	1		
22.	1		Комплексный	Уметь: в8ыполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
23.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
24.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
25. 26.	1		Совершенствования Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два	Текущий	9
27.	1		Совершенствования	приема; выполнять строевые упражнения Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	9
28. 29.	1	Висы и упоры. Лазание (11ч)	Совершенствования Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	10 10
30. 31.	1		Совершенствования Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	10 11
32.	1		Учетный	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» - 12 р.; «4» -10 р.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с.; «4» - 11 с.; «3» - 12 с.11	11
33. 34. 35.	1 1 1		Комплексный Совершенствования Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	11 12 12
36. 37.	1	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10ч)	Совершенствования Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	12 13
38.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный	Текущий	13

				прыжок через коня		
39.			Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5	Текущий	13
	1			акробатических элементов, опорный		
				прыжок через коня		
40.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5	Текущий	14
41.	1		Совершенствования	акробатических элементов, опорный	Текущий	14
42.			Учетный	прыжок через коня	Оценка	14
	1				техники	
	-				выполнения	
				(12.)17	элементов	
42		T	Спортивные и	1 \ /		1.5
43.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	15
44.	1		Комплексный	действия в игре		15
45.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	15
46.	1		Совершенствования	действия в игре	T. V	16
47.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	16
40			C	действия в игре	т с	1.6
48.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	16
49.			Комплексный	действия в игре Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	17
49.	1		Комплексный	действия в игре	текущии	1 /
50.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	17
51.	1		Комплексный	действия в игре	текущии	17
52.	1	Волейбол (21ч)	Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	18
53.	1		Комплексный	действия в игре	Токущий	18
54.	1		Совершенствования	r.		18
55.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	19
56.	1		Совершенствования	действия в игре	- ,	19
57.	1		Совершенствования	•		19
58.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Техника	20
59.	1		Совершенствования	действия в игре	выполнения	20
	1		1	-	подачи мяча	
60.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Техника	20
61.	1		Совершенствования	действия в игре	выполнения	21
	1				нападающего	

					удара	
62.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	21
63.	1		Совершенствования	действия в игре		21
64.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	22
65.	1		Совершенствования	действия в игре		22
66.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	22
67.	1		Совершенствования	действия в игре		23
68.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	23
69.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	23
70.	1		Совершенствования	действия в игре		24
71.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	24
72.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	24
73.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
74.	1	Баскетбол (21ч)	Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
75.	1	Dacker0031 (214)	Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
76.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	26
77.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		26
78.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Оценка	26
79.	1		Совершенствования	действия в игре	техники выполнения ведения мяча	27
80.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	27
81.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	27
82.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники	28

0.2					выполнения ведения мяча	20
83.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	28
84.	1		Совершенствования	действия в игре		28
			Кроссовая под	готовка (8 ч)		
85.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (20	Текущий	29
86.	1		Комплексный	мин); преодолевать во время кросса		29
87.	1		Комплексный	препятствия		29
88.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (20	Текущий	30
89.	1	Елг на наразанациой	Комплексный	мин); преодолевать во время кросса		30
90.	1	Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	препятствия		30
91.	1	местности (6 ч)	Комплексный			31
92.			Учетный		«5» - 13,00	31
	1	1			мин; «4» -14,00	
	1				мин; «3» -	
					15,00 мин	

			Легкая ат.	летика (10 ч)		
93.	1		Комплексный	16 Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	31
94.	1	C-nyyyan ayyy 5a- Hayyyay	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	32
95.	1	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	32
96.	1		Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 16,5 c.; «4»- 17,5 c.; «3» - 18,5 c.	32
97.	1		Комплексный	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	33
98.	1	M (2)	Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	33
99.	1	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 16 м	33
100.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых	Текущий	34
101.	1		Комплексный	шагов	Текущий	34
102.	1	Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с.	34

	Календарно-тематическое планирование								
	11 класс (девушки)								
№ урока	Кол-во часов раздела	Тема урока	Форма урока	Планируемые результаты обучения / Форма и виды контроля неделя					
	Легкая атлетика (11 ч)								
1.	1		Вводный	Уметь: бегать с максимальной Текущий 1 скоростью (100 м)					
2.	1	Спринтерский бег (5ч)	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной Текущий 1 скоростью (100 м)					
3.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной Текущий 1 скоростью (100 м)					
4.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной Текущий 2					

				скоростью (100 м)		
5.	1		Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» - 16,0 c.; «4» - 17,0 c.; «3» - 17,5 c.	2
6.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	2
7.	1	Прыжок в длину (3ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	3
8.	1		Учетный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 410 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см	3
9.	1		Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность.	Текущий	3
10.	1	Метание гранаты (3ч)	Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность.	Текущий	4
11.	1		Учетный	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность.	«5» - 23 м; «4» - 19 м; «3» - 17 м.	4
			Кроссовая подго	отовка (10 ч)		
12.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	Текущий	4
13.	1		Совершенствования	мин); преодолевать во время кросса препятствия		5
14.	1		Комплексный			5
15.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	Текущий	5
16.	1		Комплексный	мин); преодолевать во время кросса препятствия		6
17.	1	Бег по пересеченной	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	Текущий	6
18.	1	местности (10ч)	Комплексный	мин); преодолевать во время кросса препятствия		6
19.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	Текущий	7
20.	1		Совершенствования	мин); преодолевать во время кросса препятствия		7
21.	1		Учетный	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5» - 10,00 мин; «4» - 11,40 мин; «3» - 12,00 мин	7

			Гимнастик	а (21 ч)		
22.	1		Комплексный	Уметь: выполнять элементы на	Текущий	8
	•			перекладине, строевые упражнения		
23.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на	Текущий	8
	1			перекладине, строевые упражнения		
24.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на	Текущий	8
25.	1		Conception	перекладине, строевые упражнения	Т	9
	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на	Текущий	9
26.	1		Совершенствования	перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		9
27.	1	Висы и упоры. Лазание (11ч)	Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	9
28.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на	Текущий	10
29.			Совершенствования	перекладине; лазать по канату в два		10
	1		-	приема; выполнять строевые упражнения		
30.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на	Текущий	10
31.	1		Совершенствования	перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		11
32.	1		Учетный	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» - 12 р.; «4» - 10 р.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с.; «4» - 11 с.; «3» - 12 с.	11
33.	1		Комплексный	Уметь: выполнять комбинацию из 5	Текущий	11
34.	1		Совершенствования	акробатических элементов, опорный		12
35.	1	Акробатические упражнения.	Совершенствования	прыжок через коня		12
36.	1	Опорный прыжок (10ч)	Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5	Текущий	12
37.	1	Опорпын прыжок (104)	Совершенствования	акробатических элементов, опорный прыжок через коня		13
38.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5	Текущий	13

		T		T	Т	
				акробатических элементов, опорный		
				прыжок через коня		
39.			Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5	Текущий	13
	1			акробатических элементов, опорный		
				прыжок через коня		
40.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5	Текущий	14
41.	1		Совершенствования	акробатических элементов, опорный	Текущий	14
42.			Учетный	прыжок через коня	Оценка техники	14
	1				выполнения	
					элементов	
			Спортивные и	гры (42 ч)		
43.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	15
44.	1		Комплексный	действия в игре		15
45.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	15
46.	1		Совершенствования	действия в игре		16
47.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	16
	1			действия в игре		
48.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Т екущий	16
	1			действия в игре		
49.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	17
	1			действия в игре		
50.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	17
51.	1	Волейбол (21ч)	Комплексный	действия в игре		17
52.	1	Воленоол (214)	Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	18
53.	1		Комплексный	действия в игре		18
54.	1		Совершенствования			18
55.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	19
56.	1		Совершенствования	действия в игре		19
57.	1		Совершенствования			19
58.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Техника	20
59.	1		Совершенствования	действия в игре	выполнения	20
	1				подачи мяча	
60.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Техника	20
61.	1		Совершенствования	действия в игре	выполнения	21
	1		_		нападающего	

					удара	
62.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	21
63.	1		Совершенствования	действия в игре		21
64.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	22
65.	1		Совершенствования	действия в игре		22
66.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	22
67.	1		Совершенствования	действия в игре		23
68.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	23
69.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	23
70.	1		Совершенствования	действия в игре		24
71.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	24
72.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	24
73.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
74.	1	Баскетбол (21ч)	Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
75.	1	backe10031 (214)	Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
76.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	26
77.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		26
78.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Оценка техники	26
79.	1		Совершенствования	действия в игре	выполнения ведения мяча	27
80.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	27
81.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	27
82.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	28

83.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические		28
84.	1		Совершенствования	действия в игре		28
			Кроссовая под	готовка (8 ч)		
85.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25)	Текущий	29
86.	1		Комплексный	мин); преодолевать во время кросса		29
87.	1		Комплексный	препятствия		29
88.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	Текущий	30
89.	1	Бег по пересеченной	Комплексный	мин); преодолевать во время кросса		30
90.	1	местности (8 ч)	Комплексный	препятствия		30
91.	1]	Комплексный			31
92.]	Учетный		«5» - 10,00 мин;	31
	1				«4» -11,20 мин;	
					«3» - 12,00 мин	
			Легкая атлет	гика (10 ч)		
93.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	31
	1			с низкого старта (100 м)		
94.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	32
	1	Спринтаракий бар. Примск р		с низкого старта (100 м)		
95.	1	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	32
	1	высоту (4 ч)		с низкого старта (100 м)		
96.			Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью	«5» - 13,5 c.;	32
	1			с низкого старта (100 м)	«4»- 14,0 c.;	
					«3» - 14,3 c.	
97.	1		Комплексный	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	33
98.	1		Комплексный	Уметь: метать гранату из различных	Текущий	33
	1	Метание мяча и гранаты (3 ч)		положений на дальность и в цель		
99.		млча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4»	33
	1				- 28 м; «3» - 26	
					M	
100.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых	Текущий	34
101.	1		Комплексный	шагов	Текущий	34
102.		Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых	Бег:	34
	1	TIPBLANCK B BBICUTY (3 4)		шагов	«5» - 13,5 c.;	
	1				«4» - 14,0 c.;	
					«3» - 14,3 c.	

			Календарно-тематиче 11 класс 1	=		
№ урока	Кол-во часов раздела	Тема урока	Форма урока	Планируемые результаты обучения / знания, умения, навыки	Форма и виды контроля	Учебная неделя
			Легкая атлет	ика (11 ч)		
1.	1		Вводный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
2.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
3.	1	Спринтерский бег (5ч)	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
4.	1	/	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	2
5.	1		Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» - 13,1 c.; «4» - 13,5 c.; «3» - 14,3 c.	2
6.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	2
7.	1	Прыжок в длину (3ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	3
8.	1		Учетный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 460 cm; «4» - 430 cm; «3» - 410 cm	3
9.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		3
10.	1	Метание гранаты (3ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		4
11.	1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Учетный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м.	4
	T	1	Кроссовая подго		Г <u> </u>	
12.	1	Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный Совершенствования	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	5

14.	1		Комплексный			5
15.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	Текущий	5
16.	1		Комплексный	мин); преодолевать во время кросса препятствия		6
17.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	Текущий	6
18.	1		Комплексный	мин); преодолевать во время кросса препятствия		6
19.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	Текущий	7
20.	1		Совершенствования	мин); преодолевать во время кросса препятствия		7
21.	1		Учетный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин	7
			Гимнастик	са (21 ч)		
22.	1		Комплексный	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
23.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
24.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
25.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на	Текущий	9
26.	1	Duay warrang Hassayya (11w)	Совершенствования	перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		9
27.	1	Висы и упоры. Лазание (11ч)	Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	9
28.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на	Текущий	10
29.	1		Совершенствования	перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	-	10
30.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на	Текущий	10
31.	1		Совершенствования	перекладине; лазать по канату в два		11

				THURSE DIVIDENTALL OFFICED IN			
				приема; выполнять строевые упражнения			
32.			Учетный	Уметь: выполнять элементы на	«5» - 12 p.; «4»	11	
32.			учетный		-10 p.; «3» - 7 p.	11	
				перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые	Лазание (6 м):		
	1				мб» - 10 с.; «4»		
				упражнения	- 11 c.; «3» - 12		
					c.		
33.	1		Комплексный	Уметь: выполнять комбинацию из 5	Текущий	11	
34.	1		Совершенствования	акробатических элементов, опорный	текущии	12	
35.	1		Совершенствования	прыжок через коня		12	
36.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5	Текущий	12	
37.	1		Совершенствования	акробатических элементов, опорный	тскущии	13	
37.	1		Совершенствования	_		13	
38.			Совершенствования	прыжок через коня Уметь: выполнять комбинацию из 5	Текущий	13	
36.	1		Совершенствования	акробатических элементов, опорный	текущии	13	
	1			1 1			
39.			Сороруусуустророуууд	прыжок через коня Уметь: выполнять комбинацию из 5	Текущий	13	
39.	1		Совершенствования		текущии	13	
	1	Акробатические упражнения.		акробатических элементов, опорный			
40.		Опорный прыжок (10ч)	Сороруусуустророуууд	прыжок через коня Уметь: выполнять комбинацию из 5	Текущий	14	
40.	1		Совершенствования		текущии	14	
	1			акробатических элементов, опорный			
41.			Concentration	прыжок через коня Уметь: выполнять комбинацию из 5	Т	14	
41.	1		Совершенствования	· ·	Текущий	14	
	1			акробатических элементов, опорный			
42.			Учетный	прыжок через коня Уметь: выполнять комбинацию из 5	Оценка	14	
42.			учстный	·	· ·	14	
	1			акробатических элементов, опорный	техники		
	1			прыжок через коня	выполнения		
					элементов		
	Спортивные игры (42 ч)						
43.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	15	
44.	1	Волейбол (21ч)	Комплексный	действия в игре		15	
45.	1	, ,	Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	15	

46.	1		Совершенствования	действия в игре		16
47.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	16
17.	1		Совершенетвования	действия в игре	Текущии	10
48.	_		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Т екущий	16
10.	1			действия в игре		10
49.			Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	17
	1			действия в игре		
50.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	17
51.	1		Комплексный	действия в игре		17
52.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	18
53.	1		Комплексный	действия в игре		18
54.	1		Совершенствования			18
55.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	19
56.	1		Совершенствования	действия в игре		19
57.	1		Совершенствования			19
58.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Техника	20
59.	1		Совершенствования	действия в игре	выполнения	20
	1				подачи мяча	
60.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Техника	20
61.			Совершенствования	действия в игре	выполнения	21
	1				нападающего	
					удара	
62.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	21
63.	1		Совершенствования	действия в игре		21
64.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	22
65.	1		Совершенствования	действия в игре		22
66.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	22
67.	1		Совершенствования	действия в игре	T	23
68.	1	F (21)	Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	23
	4	Баскетбол (21ч)	TC	действия в игре	T. V	22
69.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	23
70.	l		Совершенствования	действия в игре		24
71.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	24
72	4		C	действия в игре	T. V	2.4
72.	l		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	24

		действия в игре		
73.	1	Совершенствования Уметь: выполнять т действия в игре	гактико-технические Текущий	25
74.	1	Совершенствования Уметь: выполнять т действия в игре	гактико-технические Текущий	25
75.	1	Совершенствования Уметь: выполнять т действия в игре	гактико-технические Текущий	25
76.	1	Совершенствования Уметь: выполнять т действия в игре	гактико-технические Текущий	26
77.	1	Комплексный Уметь: выполнять т действия в игре	гактико-технические	26
78.	1	Совершенствования Уметь: выполнять т	тактико-технические Оценка	26
79.	1	Совершенствования действия в игре	техники выполнения ведения мяча	27
80.	1	Совершенствования Уметь: выполнять т действия в игре	гактико-технические Текущий	27
81.	1	Совершенствования Уметь: выполнять т действия в игре	гактико-технические Текущий	27
82.	1	Комплексный Уметь: выполнять т действия в игре	сактико-технические Оценка техники выполнения ведения мяча	28
83.	1	Совершенствования Уметь: выполнять т	гактико-технические	28
84.	1	Совершенствования действия в игре		28

			Кроссовая подг	отовка (8 ч)		
85.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	Текущий	29
86.	1		Комплексный	мин); преодолевать во время кросса		29
87.	1]	Комплексный	препятствия		29
88.	1	— Бег по пересеченной ⊢	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25	Текущий	30
89.	1		Комплексный	мин); преодолевать во время кросса		30
90.	1		Комплексный	препятствия		30
91.	1		Комплексный			31
92.	1		Учетный	Уметь: бегать в равномерном темпе	«5» - 13,00 мин; «4» -14,00 мин; «3» - 15,00 мин	31
			Легкая атлет	ика (10 ч)		
93.	1	- Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	31
94.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	32
95.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	32
96.	1		Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 c.; «4»- 14,0 c.; «3» - 14,3 c. •	32
97.	1		Комплексный	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	33
98.	1	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений на Здальность и в цель	Текущий	33
99.	1		Комплексный	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 m; «4» - 28 m; «3» - 26 M	33
100.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13	Текущий	34
101.	1		Комплексный	беговых шагов	Текущий	34
102.	1	Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с.	34