

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 класс (девушки)

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>I полугодие</b>								
Спринтерский бег	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. 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.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> ).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	2-3	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.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> ).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	4-5	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.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> ).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	6-7	Совершенствования						
	8	Учётный	Бег на результат ( <i>100 м</i> ). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> ).	«5» - 17,0 с; «4» - 17,5 с; «3» - 18 с.	Дневник самоконтроля		
Прыжок в длину	9	Изучение нового материала	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Спортивная игра «волейбол».	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.		Дневник самоконтроля		
	10-11	Комплексный						
	12	Учётный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «волейбол».	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	«5» - 400 см; «4» - 370 см; «3» - 340 см.	Дневник самоконтроля		
Метание мяча и гранаты	13-14	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	15-16	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды.	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	17	Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность.	«5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 14 м.	Дневник самоконтроля		
Бег по пересечённой	18	Комплексный	Бег ( <i>15 мин.</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Дневник самоконтроля		

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата		
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
местности.				(до 20 мин.)					
	19	Совершенствования	Бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Дневник самоконтроля			
	20	Совершенствования	Бег (16 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Дневник самоконтроля			
Бег по пересечённой местности.	21	Совершенствования							
	22	Совершенствования	Бег (17 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Дневник самоконтроля			
	23	Совершенствования							
	24	Совершенствования	Бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег. Развитие выносливости. Спортивная игра.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). Преодолевать препятствия.	Текущий	Дневник самоконтроля			
	25	Совершенствования	Бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Дневник самоконтроля			
	26	Совершенствования							
	27	Учётный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). Преодолевать препятствия.	«5» - 10,30 с; «4» - 11,30 с; «3» - 12,30 с.	Дневник самоконтроля			
Висы и упоры. Лазание по канату	28	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях.	Текущий	Дневник самоконтроля			
	29	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях.	Текущий	Дневник самоконтроля			
	30	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.						
	31	Совершенствования							
		32	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях.	Текущий	Дневник самоконтроля		
		33	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из	Уметь: выполнять	Текущий	Дневник		

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		ования	колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусках.		самоконтроля		
	34	Совершенствования						
	35	Совершенствования						
	36	Совершенствования						
	37	Совершенствования	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 приёма. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусках.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	38	Учётный	Выполнение комбинации на разновысоких брусках. ОРУ на месте.				Оценка техники выполнения упражнений	
Акробатические упражнения, опорный прыжок.	39	Совершенствования	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	40	Совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	41	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	42	Совершенствования						
	43	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	44	Совершенствования	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.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	45	Совершенствования						
	46	Совершенствования						
47	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной	Уметь: выполнять акробатические элементы программы	Текущий	Дневник самоконтроля			

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	в комбинации (5 элементов).				
	48	Учётный	Комбинация из разученных элементов.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Оценка техники выполнения комбинации из пяти элементов.	Дневник самоконтроля		
Волейбол	49	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	50	Комплексный						
	51	Комплексный						
	52	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	53	Совершенствования						
	54	Совершенствования						
	55	Совершенствования						
	56	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	57	Совершенствования			Оценка техники подачи мяча			
	58	Совершенствования			Текущий			
	59	Совершенствования						
	60	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	61	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники подачи мяча	Дневник самоконтроля		
	62	Совершенствования			Текущий			
	63	Совершенствования						
	64	Совершенствования						

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		ования						
	65	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	66	Совершенствования	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
	67	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	68	Совершенствования	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
	69	Совершенствования	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	70	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
Баскетбол	71	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	72	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	73	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	74	Совершенствования						
	75	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Дневник самоконтроля		

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	76-77	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	78	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	79	Совершенствования			Оценка техники ведения мяча	Дневник самоконтроля		
	80-81	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники передачи мяча	Дневник самоконтроля		
	82	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	83-84	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники броска в прыжке	Дневник самоконтроля		
	85	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	86	Совершенствования						
	87	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок	<i>Уметь:</i> выполнять в	Оценка техники	Дневник		

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		ования	игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	штрафного броска.	самоконтроля		
Бег по пересечённой местности	88	Совершенствования	Бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодолевать препятствия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	89	Совершенствования						
	90	Совершенствования	Бег (16 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодолевать препятствия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	91	Совершенствования						
	92	Совершенствования	Бег (17 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодолевать препятствия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	93	Совершенствования						
	94	Совершенствования	Бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодолевать препятствия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	95	Учётный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин.), преодолевать препятствия.	«5» - 10,30 с; «4» - 11,30 с; «3» - 12,30 с.	Дневник самоконтроля		
Спринтерский бег. Прыжок в высоту	96	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	97	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	98	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	99	Учётный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90	Уметь: бегать с	«5» - 16,5 с;	Дневник		

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	максимальной скоростью с низкого старта (100 м).	«4» - 17,5 с; «3» - 18,5 с.	самоконтроля		
Метание мяча и гранаты	100	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	101	Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	102	Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	Уметь: метать гранату на дальность.	«5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 14 м.	Дневник самоконтроля		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс (юноши)

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>I полугодие</b>								
Спринтерский бег	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	2-3	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	4-5	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	6-7	Комплексный						
	8	Учётный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).	«5» - 13,1 с; «4» - 13,5 с; «3» - 14,3 с.	Дневник самоконтроля		
Прыжок в длину	9	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отгалкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Дневник самоконтроля		



Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.					
	10-11	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.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	12	Учётный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	«5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» - 410 см.	Дневник самоконтроля		
Метание гранаты	13-14	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	15-16	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	17	Учётный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность.	«5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м.	Дневник самоконтроля		
Бег по пересечённой местности.	18	Комплексный	Бег (20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	19	Совершенствования						
	20	Комплексный						
	21	Комплексный	Бег (24 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	22	Комплексный						
	23	Комплексный	Бег (26 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	24	Комплексный						
	25	Комплексный	Бег (28 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	26	Совершенствования						
27	Учётный	Бег (3000 м) на результат. Опрос по теории	<i>Уметь:</i> бегать в	«5» - 13,00 с;	Дневник			

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
				равномерном темпе (25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия.	«4» - 14,00 с; «3» - 15,00 с.	самоконтроля		
Висы и упоры. Лазание.	28	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	29	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.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	30	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.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	31	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; лазать по канату в два приёма; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	32	Совершенствования	Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма на скорость. Развитие силы.					
	33	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма на скорость. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; лазать по канату в два приёма; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	34	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; лазать по канату в два приёма; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	35	Совершенствования	Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.					
	36	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; лазать по канату в два приёма; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	37	Совершенствования	Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.					
38	Учётный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; лазать по канату в два	«5» - 12 р.; «4» - 10 р.; «3» - 7 р. <i>Лазание (6м):</i>	Дневник самоконтроля			

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	приёма; выполнять элементы на перекладине.	«5» - 10 с; «4» - 11 с; «3» - 12 с.			
Акробатические упражнения, опорный прыжок.	39	Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	40	Совершенствования						
	41	Совершенствования						
	42	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	43	Совершенствования						
	44	Совершенствования						
45	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня.	Текущий	Дневник самоконтроля			
46	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня.	Текущий	Дневник самоконтроля			
47	Совершенствования							
48	Учётный	Выполнение комбинации упражнений. Прыжок через коня.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня.	Оценка техники выполнения элементов.	Дневник самоконтроля			
Волейбол	49	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	50	Комплексный						
	51	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	52	Совершенствования						
	53	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Дневник		

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		ования	передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	тактико-технические действия в игре.		самоконтроля		
	54	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя подача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	55	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём 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	Дневник самоконтроля		
	56	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём 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	Дневник самоконтроля		
	57	Комплексный						
	58	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём 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	Дневник самоконтроля		
	59	Комплексный						
	60	Совершенствования						
	61	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём 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	Дневник самоконтроля		
	62	Совершенствования						
	63	Совершенствования						
	64	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование,	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	65	Совершенствования						

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра Развитие координационных способностей.					
	66	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	67	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	68	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	69							
	70	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
Баскетбол	71	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	72	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	73	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	74	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	75	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Бросок в прыжке со средней дистанции сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты(2*1х2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.					
	76-77	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(1*3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	78	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	79	Совершенствования	Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.					
	80-81	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	82-83	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	84-85	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Оценка техники броска в прыжке	Дневник самоконтроля		

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.					
	86	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Дневник самоконтроля		
Бег по пересечённой местности.	88	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Бег (25 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	89	Совершенствования						
	90	Комплексный	Бег (25 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	91	Комплексный						
	92	Комплексный						
	93	Комплексный						
	94	Комплексный						
95	Учётный	Бег (3000 м) на результат. Опрос по теории		«5» - 13,00 с; «4» - 14,00 с; «3» - 15,00 с.				
Спринтерский бег	96	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	97	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	98	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).	Текущий	Дневник самоконтроля		
	99	Учётный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).	«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.	Дневник самоконтроля		
Метание мяча и	100	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	<i>Уметь:</i> метать мяч на	Текущий	Дневник		

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
гранаты			ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	дальность с разбега.		самоконтроля		
	101	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды.	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Дневник самоконтроля		
	102	Комплексный	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность.	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м.	Дневник самоконтроля		