

**Рабочий план прохождения учебного материала по физической культуре 11 класс (девушки)**

№	Наименование раздела программы	Тема урока	кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег	6ч	1 Вводный Использование ИКТ-презентация-Спринтерский бег	<b>Низкий старт ,бег 30м. Бег по дистанции 70-90 м.</b> Финиширование. эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Биомеханические основы техники бега. Инструктаж по ТБ.О.З – самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта.	текущий	комп.	03.09 2013 г.	
				2 Комплексный Использование ИКТ-презентация-Особенности игр в Сочи.	<b>Низкий старт, бег 60м. Стартовый разгон.</b> Бег по дистанции 70-90 м. <b>Финиширование.</b> Эстафетный бег. Спец. бег. упраж. . Развитие скоростных качеств. <b>Олим.образование - Особенности игр в Сочи.</b>	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта.	текущий		06.09 2013 г.	

				Учетный 3	<b>Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м.</b> Бег 100 м. Эстафетный бег. . Развитие скоростных качеств. О.З. Биомеханические основы техники бега.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта.	4,8- 5 5,9 -4 6,1-3	комп.	07.09 2013 г.	
				Ком- плексный 4	<b>Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование.</b> Бег 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Влияние л/а на развитие двигательных качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	комп.	10.09 2013 г.	
				Ком- плексный 5	<b>Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег.</b> Развитие скоростных качеств. Влияние л/а на развитие двигательных качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий		13.09 2013 г.	

				<p>Учетный</p> <p>6</p>	<p><b>Бег на результат 100 м.</b> Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Влияние л/а на развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь пробегать челночным бегом; уметь передавать эстафетную палочку.</p>	<p>5-16.0 4-16.5 3-17.0</p>	<p>КОМП.</p>	<p>14.09 2013 г.</p>	<p>3</p>
--	--	--	--	-------------------------	--	--	-------------------------------------	--------------	------------------------------	----------

		Прыжок в длину	4ч	7 Ком- плексный Исполь- зование ИКТ- презентация- Прыжок в длину	<b>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега</b> – техника отталкивания- приземление. Прыжковые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	комп.	17.09 2013 г.	
				Ком- плексный  8	<b>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.</b> Техника разбега - отталкивание. Прыжковые упражнения. <b>Челночный бег.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	комп.	20.09 2013 г.	
				Учетный 9	<b>Челночный бег 3х10 м.</b> <b>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега</b> – подбор разбега. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь пробегать челночным бегом. Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	8,4-5 9,3-4 9,7- 3		22.09 2013 г.	

				Учетный 10	<b>Прыжок в длину на результат.</b> О.З.- прикладное значение л/а упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	5- 390 см 4-370 см 3- 350 см		24.09 2013 г.	
		Бег по пересеченной местности	9 ч	11 Ком- плексный Исполь- зование ИКТ- презентация- Правила соревн по кроссу.	<b>Бег 15 мин. ОРУ. Старты из различных и.п.</b> Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. О.З. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Текущий	комп.	27.09 2013 г.	
				Ком- плексный  12	<b>Бег 15 мин. ОРУ. Старты из различных и.п.</b> Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Текущий	комп.1	28.09 2013 г.	

				13 Ком- плексный Исполь- зование ИКТ- презен- тация- толкание ядра	<b>Бег 16 мин.. ОРУ. Толкание ядра.</b> О.З.- Виды соревнований по легкой атлетике, рекорды. Развитие выносливости, скоро- ротно-силовых способностей.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Текущий	комп.	01.10 2013 г.	
				Ком- плексный  14	<b>Бег 16 мин.. ОРУ. Толкание ядра.</b> О.З.- Виды соревнований по легкой атлетике, рекорды. Развитие выносливости, скоро- ротно-силовых способностей.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Текущий	комп.	04.10 2013 г.	
				Ком- плексный  15	<b>Бег 17 мин. ОРУ. Толкание ядра.</b> О.З.- Виды соревнований по легкой атлетике, рекорды. Развитие выносливости, скоро- ротно-силовых способностей.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Текущий		05.10 2013 г.	
				Ком- плексный  16	<b>Бег 18 мин. ОРУ в движении. Прыжки и многоскоки.</b> О.З.- Дозирование нагрузки при занятиях л/а.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп.	15.10 2013 г.	

				17 Ком- плексный Исполь- зование ИКТ- презентация-	<b>Бег 18 мин. ОРУ в движении. Прыжки и многоскоки.</b> О.З.- Спортивно-оздоровительные системы физ.упр.в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	КОМП.	18.10 2013 г.	
				Ком- плексный 18	<b>Бег 20 мин.</b> ОРУ для развития гибкости. <b>Круговая тренировка.</b> О.З.- Спортивно-оздоровительные системы физ.упр. основы содержания и формы организации .	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	КОМП.	19.10 2013 г.	
				Учетный 19	<b>Бег 2000 м на результат. Комплекс ОРУ.</b> Спортивная игра. Тестирование по теории.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин.	5-10.00 4.-11.30 3-12.30	КОМП.	22.10 2013 г.	
				20 Изучение нового материал Исполь- зование ИКТ- презентация- упр. в висах	<b>Строевые упражнения-</b> повороты кругом в движении. <b>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом.</b> Комплекс ОРУ. Т.Б. при занятиях гимнастикой. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы	Текущий	КОМП.	25.10 2013 г.	
3	Гимнастика  18	Висы и упоры	6							

			Совершенство- вания 21	<b>Строевые упражнения-</b> по- вороты кругом в движении. <b>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом.</b> Комплекс ОРУ. Т.Б. при занятиях гимна- стикой. Развитие силовых спо- собностей.	Уметь выполнять изученные эле- менты	Текущий		26.10 2013 г.	
			Учетный 22	<b>Строевые упражнения-</b> по- вороты кругом в движении. <b>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом.</b> Комплекс ОРУ. Т.Б. при занятиях гимна- стикой. Развитие силовых спо- собностей. <b>Олимпийское образование – ценности олимпийского и паралимпийского движения.</b>	Уметь выполнять изученные эле- менты	Оценить изучен- ные уп- ражнения в висах	комп.	29.10 2013 г.	



				Изучение нового материала  23	<b>Строевые упражнения</b> - перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. <b>Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</b> Комплекс ОФП на гимнастической скамейке. ОРУ для развития гибкости. Развитие силовых способностей. О.З. - основы биомеханики г/упр.	Уметь выполнять изученные элементы	Текущий	комп.	01.11 2013 г.	
--	--	--	--	---	--	------------------------------------	---------	-------	---------------------	--

			<p>Совершенство- вания</p> <p>24</p>	<p><b>Строевые упражнения</b> - перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. <b>Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</b> Комплекс ОФП на гимнастической скамейке. ОРУ для развития гибкости. Развитие силовых способностей. О.З. - основы биомеханики г/упр</p>	<p>Уметь выполнять изученные элементы</p>	<p>Текущий</p>	<p>02.11 2013 г.</p>	
--	--	--	--	--	---	----------------	------------------------------	--

			Учетный 25	<b>Строевые упражнения</b> - перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. <b>Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</b> Комплекс ОФП на гимнастической скамейке. ОРУ для развития гибкости. Развитие силовых способностей. О.З. - основы биомеханики г/упр.	Уметь выполнять изученные элементы	Оценить изученные упражнения в висах	комп.	05.11 2013 г.	
	Акробатические упражнения	6	26 Изучение нового материала Использование ИКТ-презентация Акробатические упражнения	<b>Строевые упражнения.</b> ОРУ со скакалкой. <b>Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад.</b> Комплекс ОФП. Развитие координационных способностей. О.З. – оказание первой помощи при травмах.	Уметь выполнять изученные элементы	Текущий	комп.	08.11 2013 г.	

			Совершенство- вания  27	<b>Строевые упражнения.</b> ОРУ со скакалкой. <b>Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад.</b> Комплекс ОФП. Развитие координационных способностей. О.З. – оказание первой помощи при травмах.	Уметь выполнять изученные элементы	Текущий	комп.	09.11 2013 г.	
			Учетный  28	<b>Строевые упражнения.</b> ОРУ со скакалкой. <b>Подтягивание на н/перекладине. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад.</b> Комплекс ОФП. Развитие координационных способностей. О.З. – понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Уметь выполнять изученные элементы	Подтягивание на низкой перекладине: 5-15, 4-11, 3 –7.	комп.	12.11 2013 г.	

				Изучение нового материала  29	<b>Строевые упражнения.</b> ОРУ с гантелями. <b>Комбинация акробатических упражнений из раннее освоенных элементов.</b> Развитие координационных способностей. О.З. – способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Текущий	комп.	19.11 2013 г.	
				30 Совершенствования	<b>Строевые упражнения.</b> ОРУ с гантелями. <b>Комбинация акробатических упражнений из раннее освоенных элементов.</b> Развитие координационных способностей. О.З. – самоконтроль при занятиях гимнастикой.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Текущий	комп.	22.11 2013 г.	
				31 Учетный	<b>Строевые упражнения.</b> ОРУ с гантелями. <b>Комбинация акробатических упражнений из раннее освоенных элементов.</b> Развитие координационных способностей. О.З. самоконтроль при занятиях гимнастикой.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Оценить комбинацию из 5 акробатических элементов	комп.	23.11 2013 г.	

			32	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. <b>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду , толчком одной ногой. Круговая тренировка.</b> Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З.- способы регулирования массы тела.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий		26.11 2013 г.	
		Опорный прыжок	6	Изучение нового материала  Использование ИКТ-презентация-Опорный прыжок					

			<p>Ком- плексный 33</p>	<p>Строевые упражнения. Ком- плекс ОРУ. <b>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду , толчком одной ногой. Кру- говая тренировка.</b> Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З.- использование корректирующих упражнений для проведения самостоятель- ных занятий.</p>	<p>Уметь выполнять опорный прыжок</p>	<p>Текущий</p>		<p>29.11 2013 г.</p>	
--	--	--	---------------------------------	---	---	----------------	--	------------------------------	--

			34 Ком- плексный Исполь- зование ИКТ- презентация-по теме ос- новы знаний	Строевые упражнения. ОРУ с партнером. <b>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду , толчком одной ногой. Метание набивного мяча.</b> Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З.- вредные првички причины их возникновения и пагубное влияние на организм и здоровье.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	КОМП.	30.11 2013 г.	
			Ком- плексный 35	Строевые упражнения. ОРУ с партнером. <b>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду , толчком одной ногой. Метание набивного мяча.</b> Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З.- .- вредные првички причины их возникновения и пагубное влияние на организм и здоровье.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	КОМП.	03.12 2013 г.	



			Ком- плексный  36	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. <b>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду , толчком одной ногой. Упражнения на г/стенке.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. О.З.- основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	комп.	06.12 2013 г.	
			Учетный  37	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. <b>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду , толчком одной ногой. Упражнения на г/стенке.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. О.З - основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	Уметь выполнять опорный прыжок	Выполнение опорного прыжка на технику	комп.	07.12 2013 г.	

			21 Б А С К Е Т Б О Л  21 час	38 Ком- плексный Исполь- зование ИКТ- презентация- история баскетбо- ла.Инстр уктаж по ТБ. Пра- вила иг- ры.	Передвижение и остановки игрока. <b>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</b> Передачи мяча различными способами Подвижная игра « Салки с передачей».Броски мяча способами изученными ранее. Учебная игра Развитие координационных способностей. О.З. история баскетбола.Инструктаж по ТБ. Терминология б/б. Правила игры.	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	комп.	10.12 2013 г.	
				39 Совершенствования Использование ИКТ-презентация-техника ведения,передачи мяча	Передвижение и остановки игрока. <b>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</b> Передачи мяча различными способами Подвижная игра « Салки с передачей».Броски мяча способами изученными ранее. Учебная игра Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология б/б. Правила игры.	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий		13.12 2013 г.	

			<p>Совершенство- вания</p> <p>40</p>	<p>Передвижение и остановки игрока. <b>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</b> Передачи мяча различными способами Подвижная игра « Салки с передачей».Броски мяча способами изученными ранее. Учебная игра Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. <b>О.З. Олимпийское образование –экологическая стратегия игр Сочи 2014.</b></p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия.</p>	<p>Текущий</p>	<p>КОМП.</p>	<p>14.12 2013 г.</p>	
			<p>Учетный</p> <p>41</p>	<p>Передвижение и остановки игрока. <b>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</b> Передачи мяча различными способами Подвижная игра « Салки с передачей».Броски мяча способами изученными ранее. Учебная игра Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология б/б. Правила игры.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия.</p>	<p>Оценка техники ведения мяча</p>	<p>КОМП.</p>	<p>17.12 2013 г.</p>	

			Совершенство- вания  42	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Ведение мяча с изменением скорости и направления. <b>Передачи мяча различными способами в движении</b> в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции. Учебная игра. О.З. – Влияние занятий б/б на развитие корд. и конд. способностей. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	комп.	20.12 2013 г.	
			Совершенство- вания  43	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Ведение мяча с изменением скорости и направления. <b>Передачи мяча различными способами в движении</b> в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции. Учебная игра. О.З. – Влияние занятий б/б на развитие корд. и конд. способностей. Развитие координационных способностей	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	комп.	21.12 2013 г.	

				44	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Ведение мяча с изменением скорости и направления. <b>Передачи мяча различными способами в движении</b> в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции. Учебная игра. О.З. – самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	комп.	24.12 2013 г.	
				Учетный 45	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Ведение мяча с изменением скорости и направления. <b>Передачи мяча различными способами в движении</b> в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции. Учебная игра. О.З. – самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия.	Оценка техники передач мяча на точность	комп.	27.12 2013 г.	

				46	Комбинации из освоенных элементов перемещений . Комбинации из изученных приемов - ведение мяча с изменением скорости и направления, передач мяча различными способами в движении <b>Штрафной бросок.</b> Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. О.З.- Влияние занятий б/б на психические процессы.	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	комп.	28.12 2013 г.	
				47	Комбинации из освоенных элементов перемещений . Комбинации из изученных приемов - ведение мяча с изменением скорости и направления, передач мяча различными способами в движении <b>Штрафной бросок.</b> Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. О.З. -Влияние занятий б/б на психические процессы.	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	комп.	31.12 2013 г.	

				48 Учетный	Комбинации из освоенных элементов перемещений . Комбинации из изученных приемов - ведение мяча с изменением скорости и направления, передач мяча различными способами в движении <b>Штрафной бросок.</b> Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.О.З.- Приемы саморегуляции –аутогенная тренировка.	Применять в игре тактико-технические действия.	Оценка техники штрафного броска	комп.	10.01 2014 г.	
--	--	--	--	---------------	---	--	---------------------------------	-------	---------------------	--

				49	<p>Комбинации из освоенных элементов перемещений .</p> <p>Комбинации из изученных приемов - ведение мяча с изменением скорости и направления, передач мяча различными способами в движении</p> <p><b>Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением.</b> Нападением быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. О.З.- Приемы саморегуляции-психомышечная и психорегулирующая тренировка.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия.</p>	Текущий	КОМП.	11.01 2014г .	
--	--	--	--	----	--	---	---------	-------	---------------	--



				50  Совершенство- вания	Комбинации из освоенных элементов перемещений . Комбинации из изученных приемов - ведение мяча с изменением скорости и направления, передач мяча различными способами в движении <b>Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением.</b> Нападением быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. . О.З.- Приемы саморегуляции- элементы йоги.	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	комп.	14.01 2014 г.	
--	--	--	--	----------------------------------	--	--	---------	-------	---------------------	--

				51 Учетный	Комбинации из освоенных элементов перемещений . Комбинации из изученных приемов - ведение мяча с изменением скорости и направления, передач мяча различными способами в движении <b>Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением.</b> Нападением быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние занятий б/б на воспитание морально-волевых качеств..	Применять в игре тактико-технические действия.	Оценка техники верхней прямой подачи.	комп.	17.01 2014 г.	
				52 Совершенствования	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Комбинации из изученных приемов - ведение мяча с изменением скорости и направления, передач мяча различными способами в движении <b>Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением</b> Нападением быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие психомоторных способностей. О.З.- основы организации двигательного режима.	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	комп.	18.01 2014 г.	

				53 Совершенство- вания	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Комбинации из изученных приемов - ведение мяча с изменением скорости и направления, передач мяча различными способами в движении <b>Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением</b> Нападением быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие психомоторных способностей. О.З.- основы организации двигательного режима.	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	комп.	21.01 2014 г.	
				54 Учетный	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Комбинации из изученных приемов - ведение мяча с изменением скорости и направления, передач мяча различными способами в движении <b>Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением</b> Нападением быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие психомоторных способностей. О.З.- основы организации двигательного режима.	Применять в игре тактико-технические действия.	Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением.	комп.	24.01 2014 г.	

				55	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Комбинации из изученных приемов - ведения, передач мяча различными способами в движении, бросков мяча. <b>Тактические взаимодействия в нападении</b> -нападением быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие выносливости. О.З.-закрепление навыков закаливания.	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	комп.	25.01 2014 г.	
				56	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Комбинации из изученных приемов - ведения, передач мяча различными способами в движении, бросков мяча. <b>Тактические взаимодействия в нападении</b> -нападением быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие выносливости. О.З.-закрепление навыков закаливания.	Применять в игре тактико-технические действия.		комп.	28.01 2014 г.	

				57 Совершенство- вания	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Комбинации из изученных приемов - ведения, передач мяча различными способами в движении, бросков мяча. <b>Тактические взаимодействия в нападении</b> -нападением быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие выносливости. О.З.-закрепление навыков закаливания.	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	комп.	31.01 2014 г.	
--	--	--	--	------------------------------	--	--	---------	-------	---------------------	--

				58 Учетный	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Комбинации из изученных приемов - ведения, передач мяча различными способами в движении, бросков мяча. <b>Тактические взаимодействия в нападении</b> -нападением быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие выносливости. О.З.-закрепление навыков закаливания.	Применять в игре тактико-технические действия.	Тактические взаимодействия в нападении		01.02 2014 г.	
--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	---------------------	--

	Волейбол	24		59 Совершенство- вания Используй- вание ИКТ- презентация- История волейбол Правила игры.	Стойки и передвижение игро- ка. ОРУ в движении. <b>Верхняя передача мяча двумя руками</b> в парах, тройках, на месте, по- сле перемещений. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Правила игры. История волейбола.	Применять в иг- ре тактико- технические дей- ствия.	Текущий	комп.	04.02 2014 г.	
				60 Совершенство- вания	Стойки и передвижение игро- ка. ОРУ в движении. <b>Верхняя передача мяча двумя руками</b> в парах, тройках, на месте, по- сле перемещений. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология волейбола. Правила игры История волей- бола.	Применять в иг- ре тактико- технические дей- ствия.	Текущий	комп.	07.02 2014 г.	

				61 Совершенствования Использование ИКТ-презентация- Прием мяча снизу	Стойки и передвижение игрока. Эстафеты. Варианты верхней передачи мяча двумя руками. <b>Прием мяча снизу двумя руками.</b> Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З- влияние занятий волейболом на развитие корд. и кондиц. способностей. Правила игры	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	комп.	08.02 2014 г.	
				62 Совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Эстафеты. Варианты верхней передачи мяча двумя руками. <b>Прием мяча снизу двумя руками.</b> Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З- влияние занятий волейболом на развитие корд. и кондиц. способностей. Правила игры	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	комп.	11.02 2014 г.	



				63 Совершенство- вания	Стойки и передвижение игро- ка. Эстафеты. Варианты верх- ней передачи мяча двумя ру- ками. <b>Прием мяча снизу двумя руками.</b> Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>О.З. – игры 2014 на- стоящее и будущее Сочи.</b>	Применять в иг- ре тактико- технические дей- ствия.	Текущий	КОМП.	14.02 2014 г.	
				64 Учетный	Стойки и передвижение игро- ка. Эстафеты. Варианты верх- ней передачи мяча двумя ру- ками. <b>Прием мяча снизу двумя руками.</b> Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З. влияние занятий волейболом на развитие пси- хических процессов. Правила игры	Применять в иг- ре тактико- технические дей- ствия.	Оценка техники приема мяча снн- зу двумя руками.	КОМП.	15.02 2014 г.	

				65 Со- вершен- ствова- ния Исполь- зование ИКТ- презен- тация- Верхняя прямая подача	Стойки и передвижение игро- ка. Комбинации из освоенных приемов передачи – приема мяча двумя руками снизу. <b>Верхняя прямая подача на точность.</b> Учебная игра. Раз- витие скоростно-силовых ка- честв. О.З. основные технико- тактические действия и прие- мы в игровых видах спорта.	Применять в иг- ре тактико- технические дей- ствия.	Текущий	комп.	18.02 2014 г.	
				66 Ком- плексный	Стойки и передвижение игро- ка. Комбинации из освоенных приемов передачи – приема мяча двумя руками снизу. <b>Верхняя прямая подача на точность.</b> Учебная игра. Раз- витие скоростно-силовых ка- честв. О.З. основные технико- тактические действия и прие- мы в игровых видах спорта.	Применять в иг- ре тактико- технические дей- ствия.	Текущий	комп.	21.02 2014 г.	

				67 Учет- ный	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных приемов передачи – приема мяча двумя руками снизу. <b>Верхняя прямая подача на точность.</b> Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З. основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.	Применять в игре тактико-технические действия.	Оценка техники верхней прямой подачи.	комп	22.02 2014 г.	
				68 Со- вершен- ствова- ния	Стойки и передвижение игрока. Варианты верхней передачи мяча – приема мяча снизу двумя руками <b>Верхняя прямая подача на точность – прием подачи.</b> Учебная игра. Развитие Координационных способностей. О.З.- Роль ФКиС в профилактике заболеваний	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	комп.	25.02 2014 г.	

				69 Со- вершен- ствова- ния	Стойки и передвижение игро- ка. Варианты верхней переда- чи мяча – приема мяча снизу двумя руками <b>Верхняя пря- мая подача на точность – прием подачи.</b> Учебная игра. Развитие Координационных способностей. О.З.- Роль ФКиС в профилактике заболе- ваний	Применять в иг- ре тактико- технические дей- ствия.	текущий	комп.	04.03 2014 г.	
				70 Учет- ный	Стойки и передвижение игро- ка. Варианты верхней переда- чи мяча – приема мяча снизу двумя руками <b>Верхняя пря- мая подача на точность – прием подачи.</b> Учебная игра. Развитие Координационных способностей. О.З.- Роль ФКиС в профилактике заболе- ваний и укреплении здоровья.	Применять в иг- ре тактико- технические дей- ствия.	Оценить технику приема подачи	комп.	07.03 2014 г.	

				71 Со- вершен- ствова- ния Исполь- зование ИКТ- презен- тация-. Прямой напа- дающий удар.	Стойки и передвижение игро- ка. Варианты верхней переда- чи мяча – приема мяча снизу двумя руками. <b>Прямой напа- дающий удар.</b> Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З.- формирование индивидуального здорового стиля жизни.	Применять в иг- ре тактико- технические дей- ствия.	Текущий	КОМП.	11.03 2014 г.	
				72 Со- вершен- ствова- ния	Стойки и передвижение игро- ка. Варианты верхней переда- чи мяча – приема мяча снизу двумя руками. <b>Прямой напа- дающий удар.</b> Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З.- формирование индивидуального здорового стиля жизни.	Применять в иг- ре тактико- технические дей- ствия.	Текущий	КОМП.	14.03 2014 г.	

				73 Учет- ный	Стойки и передвижение игрока. Варианты верхней передачи мяча – приема мяча снизу двумя руками. <b>Прямой нападающий удар.</b> Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З.- формирование индивидуального здорового стиля жизни.	Применять в игре тактико-технические действия.	Оценить технику прямого нападающего удара.	КОМП.	15.03 2014 г.	
				74 Со- вершен- ствова- ния Исполь- зование ИКТ- презен- тация- Одиноч- ный и группо- вой блок.	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. <b>Одиночный и групповой блок.</b> Позиционное нападение из 3 зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З- основные технико-тактические действия в волейболе.	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	КОМП.	18.03 2014 г.	

				75 Со- вершен- ствова- ния	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. <b>Одиночный и групповой блок.</b> Позиционное нападение из 3 зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З- основные технико-тактические действия в волейболе.	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	комп.	21.03 2014 г.	
				76 Учет- ный	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. <b>Одиночный и групповой блок.</b> Позиционное нападение из 3 зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З- основные технико-тактические действия в волейболе.	Применять в игре тактико-технические действия.	Оценить технику одиночного, группового блокирования.	комп.	22.03 2014 г.	

				77 Со- вершен- ствова- ния	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. <b>Позиционное нападение из 2,4 зоны.</b> Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З.- Основы организации и проведения сп-мас.сорев. по видам спорта.	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	КОМП.	25.03 2014 г.	
				78 Со- вершен- ствова- ния	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. <b>Позиционное нападение из 2,4 зоны.</b> Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З.- Основы организации и проведения сп-мас.сорев. по видам спорта.	Применять в игре тактико-технические действия.	Текущий	КОМП.	28.03 2014 г.	



				79 Со- вершен- ствова- ния	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Со- четание приемов прием, пере- дача, нападающий удар. <b>Оди- ночный и групповой блок.</b> <b>Позиционное нападение из</b> <b>2,4 зоны.</b> Учебная игра. Раз- витие скоростно-силовых ка- честв. О.З.- Основы организа- ции и проведения сп- мас.сорев. по видам спорта.	Применять в иг- ре тактико- технические дей- ствия.	Текущий	КОМП.	29.03 2014 г.	
				80 Со- вершен- ствова- ния	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Со- четание приемов прием, пере- дача, нападающий удар. <b>Тактические взаимодействии</b> <b>в защите. Учебная игра.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. О.З.- особенности са- мостоятельной подготовки к участию в спортивно- массовых мероприятиях.	Применять в иг- ре тактико- технические дей- ствия.	Текущий	КОМП.	01.04 2014 г.	

				81 Со- вершен- ствова- ния	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Со- четание приемов прием, пере- дача, нападающий удар. <b>Так- тические взаимодействия в защите. Учебная игра.</b> Разви- тие скоростно-силовых ка- честв. О.З.-.- особенности са- мостоятельной подготовки к участию в спортивно- массовых мероприятиях.	Применять в иг- ре тактико- технические дей- ствия.	Текущий	комп.	04.04 2014 г.	
				82 Со- вершен- ствова- ния	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Со- четание приемов прием, пере- дача, нападающий удар. <b>Так- тические взаимодействия в защите. Учебная игра.</b> Разви- тие скоростно-силовых ка- честв. О.З.-.- особенности са- мостоятельной подготовки к участию в спортивно- массовых мероприятиях.	Применять в иг- ре тактико- технические дей- ствия.	Текущий	комп.	05.04 2014 г.	

		Бег по пересеченной местности	9	83 Ком- плексный Исполь- зование ИКТ- презентация- Правила соревнований по кроссу	<b>Бег 15 мин. ОРУ. Старты из различных и.п.</b> Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу Инструктаж по ТБ. ПМП при травмах.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Текущий	комп.	08.04 2014 г.	
				84 Ком- плексный	<b>Бег 15 мин. ОРУ. Старты из различных и.п.</b> Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу Инструктаж по ТБ. ПМП при травмах.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Текущий	комп.	09.04 2014 г.	
				85 Ком- плексный Исполь- зование ИКТ- презентация- техника толкания ядра	<b>Бег 17 мин. ОРУ с партнером. Толкание ядра.</b> О.3.- Виды соревнований по легкой атлетике, рекорды. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Правила соревнований по т/ядра.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Текущий	комп.	11.04 2014 г.	

				86 Ком- плексный	<b>Бег 17 мин. ОРУ с партнером.</b> <b>Толкание ядра.</b> О.З.- Виды соревнований по легкой атлетике, рекорды. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Правила соревнований по т/ядра.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Текущий	комп.	12.04 2014 г.	
				87 Ком- плексный	<b>Бег 17 мин. ОРУ с партнером.</b> <b>Толкание ядра.</b> О.З.- Виды соревнований по легкой атлетике, рекорды. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Правила соревнований по т/ядра.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Текущий	комп.	15.04 2014 г.	
				88 Ком- плексный	<b>Бег 18 мин. ОРУ в движении.</b> <b>Прыжки и многоскоки.</b> Спортивная игра. О.З.- Дозирование нагрузки при занятиях л/а., основы организации и проведения соревнований по л/а.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Текущий	комп.	22.04 2014 г.	

				89 Ком- плексный	<b>Бег 18 мин.</b> ОРУ в движении. <b>Прыжки и многоскоки.</b> Спортивная игра. О.З.- Дозирование нагрузки при занятиях л/а. основы ор- ганизации и проведения со- ревнований по л/а.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Текущий	КОМП.	25.04 2014 г.	
--	--	--	--	---------------------	---	---	---------	-------	---------------------	--

				90 Ком- плексный	<b>Бег 20 мин.</b> ОРУ для развития гибкости. <b>Круговая трени- ровка.</b> О.З.- Дозирование на- грузки при занятиях л/а. осно- вы организации и проведения соревнований по л/а.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Текущий		26.04 2014 г.	
--	--	--	--	---------------------	--	---	---------	--	---------------------	--

				91 Учет- ный	<b>Бег 2000 м на результат.</b> <b>Комплекс ОРУ.</b> Спортивная игра.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин.	5-10.00 4.-11.30 3-12.30	КОМП.	29.04 2014 г.	
5	Легкая атлетика  11 час	Прыжок в высоту	3 ч	92 Ком- плексный Использование ИКТ-презентация-техника прыжка в высоту	<b>Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега..</b> Специальные прыжковые упражнения. Упражнения в висах. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	. Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега.	Текущий	КОМП.	02.05 2014 г.	
				93 Ком- плексный	<b>Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега..</b> Специальные прыжковые упражнения. Упражнения в висах. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	КОМП.	03.05 2014 г.	

				94 Учетный	<b>Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега..</b> Специальные прыжковые упражнения. Упражнения в висах. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Оценка текущий техники прыжка в высоту с разбега.	комп.	06.05 2014 г.	
		Метание гранаты 3 ч		95 Ком- плексный Испол. ИКТ- презен- тация- техника мета- ния.прав ила со- рев.	<b>Метание гранаты с 5-6 шагов разбега на результат.</b> ОРУ, Челночный бег 3х10 м Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию гранаты.	Уметь метать гранату с разбега на дальность	5-26 м 4-23 м 3- 18 м	комп.	08.05 2014 г.	
				96 Ком- плексный	<b>Метание гранаты с 5-6 шагов разбега.</b> ОРУ, Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию гранаты.	Уметь метать гранату с разбега на дальность	Текущий		10.05 2014 г.	



				97 Учетный	<b>Метание гранаты с 5-6 шагов разбега на результат.</b> ОРУ, Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию гранаты. <b>Зачет – метание гранаты с разбега</b>	Уметь метать гранату с разбега на дальность	5-26 м 4-23 м 3- 18 м	КОМП.	13.05 2014 г.	
		Спринтерский бег	3 час	98 Использование ИКТ-презентация-Правила соревнований в беге на короткие дистанции.	<b>Бег с низкого старта 100м - стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</b> Спец. беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. <b>Зачет – бег 2000 м</b>	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	КОМПЛЕКС	16.05 2014 г.	

				99 Со- вершен- ствова- ния	<b>Бег с низкого старта 100м - стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</b> Спец. беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнова- ний в беге на короткие дис- танции. <b>Зачет – поднимание тулови- ща из и.п. лежа на спине</b>	Уметь пробегать 100 м с макси- мальной скоро- стью с низкого старта.	Текущий		17.05 2014 г.	
				100 Учетный	<b>Бег 100 м на результат.</b> Бег с низкого старта 100м - старто- вый разгон, бег по дистанции, финиширование. Спец. бего- вые упражнения Развитие ско- ростно-силовых качеств. Пра- вила соревнований в беге на короткие дистанции.	Уметь пробегать 100 м с макси- мальной скоро- стью с низкого старта.	5-16.0 4-16.5 3-17.0		20.05 2014 г.	

		Прыжки в длину с разбега	2 ч	101 Совершенствования Использование ИКТ-презентация-техника прыжка в длину	<b>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега..</b> ОРУ, Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий		23.05 2014 г.	
				102 Совершенствования	<b>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега..</b> ОРУ, Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий		24.05 2014 г.	