

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Гимназия № 11" г.о. Самара

**РАССМОТРЕН**

методическим объединением учителей  
физической культуры и основ  
безопасности жизнедеятельности  
методического совета  
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара,  
протокол от 16.06. 2016 № 04

**СОГЛАСОВАН**

методическим советом  
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара,  
протокол от 27.06. 2016 № 05

**УТВЕРЖДЕН**

приказом МБОУ  
гимназии № 11 г.о. Самара  
от 29.08. 2016 № 315 - ОД

## **КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**11 класс (юноши)**

Календарно-тематический план составлен: учителем физической культуры В.Ю. Синцовым

Календарно-тематический план проверен: заместителем директора по учебно-воспитательной работе Г.И. Барановой

г. Самара, 2016

Календарно-тематический план составлен на 2016-2017 учебный год в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и на основе авторской программы В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». Раздел 3. 10-11 классы. Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2010, с учетом требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта общего образования.

В соответствии с федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2015-2016 учебный год, при изучении курса используется УМК: В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для образовательных организаций: базовый уровень - М. «Просвещение», 2014.

На реализацию данной программы отводится 102 часа (из расчета 3 часа в неделю).

Количество часов в год – 102

Количество часов в неделю – 3

| № урока                              | Тема урока                  | Кол – во часов | Сроки проведения | Деятельность обучающихся на уроке                | Планируемые результаты обучения              |
|--------------------------------------|-----------------------------|----------------|------------------|--|--|
| <b>Тема. Легкая атлетика (16 ч.)</b> |                             |                |                  |  |  |
| 1.                                   | Инструктаж по охране труда. | 1              | 01.09-03.09      | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике | Знать требования инструкций.<br>Устный опрос |

|       |   |   |                            |  |   |
|-------|---|---|----------------------------|--|---|
|       |   |   |                            | безопасности. Инструктаж по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.   |   |
| 2 - 3 | Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон | 2 | 01.09-03.09                | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 4 - 5 | Высокий и низкий старт.                               | 2 | 05.09-10.09                | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3-4 х40 – 60 метров.   | Уметь демонстрировать технику низкого старта                        |
| 6 - 7 | Финальное усилие.<br>Эстафетный бег                   | 2 | 05.09-10.09<br>12.09-17.09 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением   | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.           |

|     |                                     |   |             |  |  |
|-----|-------------------------------------|---|-------------|--|--|
|     |                                     |   |             | 2 – 3 x 70 – 80 метров.<br>Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.   |  |
| 8   | Развитие скоростных способностей.   | 1 | 12.09-17.09 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.  | «5» - 13,1;<br>«4» - 113,5;<br>«3» - 14,3                            |
| 9.  | Развитие скоростной выносливости    | 1 | 12.09-17.09 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.   | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
| 10. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 21.09-26.09 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                     |

|        |  |   |             |  |   |
|--------|--|---|-------------|--|---|
| 11     | Метание гранаты на дальность.                    | 1 | 21.09-26.09 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие.               |
| 12.    | Метание гранаты на дальность.                    | 1 | 21.09-26.09 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега.   |   |
| 13- 14 | Развитие силовых и координационных способностей. | 2 | 28.09-03.10 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |

|   |                               |   |             |  |   |
|---|-------------------------------|---|-------------|--|---|
|   |                               |   |             | 6 – 8 прыжков.   |   |
| 15.                                       | Прыжок в длину с разбега.     | 1 | 28.09-03.10 | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.           | Корректировка техники прыжка с разбега. |
| 16.                                       | Прыжок в длину с разбега.     | 1 | 05.10-10.10 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | «5» - 460;<br>«4» - 430;<br>«3» - 410.  |
| <b>Тема. Кроссовая подготовка (11 ч.)</b> |                               |   |             |  |   |
| 17-18.                                    | Развитие выносливости.        | 2 | 05.10-10.10 | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.   | Корректировка техники бега              |
| 19- 20                                    | Развитие силовой выносливости | 2 | 12.10-17.10 | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,                                   | Тестирование бега на 1000 метров.       |

|        |  |   |                            |  |   |
|--------|--|---|----------------------------|--|---|
|        |  |   |                            | прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.  |   |
| 21- 22 | Преодоление горизонтальных препятствий | 2 | 12.10-17.10<br>19.10-24.10 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.                                  | Уметь демонстрировать физические кондиции   |
| 23 -24 | Переменный бег                         | 2 | 19.10-24.10                | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции   |
| 25     | Гладкий бег                            | 1 | 26.10-30.10                | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат.   | «5» - 13,00;<br>«4» - 14,00;<br>«3» - 15,00 |
| 26 -27 | Кроссовая подготовка                   | 2 | 26.10-30.10                | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.   | Уметь демонстрировать физические кондиции   |

| Тема. Баскетбол (20 ч.) |   |   |                            |   |  |
|-------------------------|---|---|----------------------------|---|--|
| 28 -29                  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | 09.11-14.11                | <p>Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.</p> | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |
| 30 -32                  | Ловля и передача мяча.                      | 3 | 09.11-14.11<br>16.11-21.11 | <p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками</p>                    | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча   |



|        |              |   |                            |   |   |
|--------|--------------|---|----------------------------|---|---|
|        |              |   |                            | сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.  |   |
| 33-35  | Ведение мяча | 3 | 16.11-21.11<br>23.11-28.11 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).<br>Учебная игра               | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.               |
| 36- 37 | Бросок мяча  | 2 | 23.11-28.11<br>30.11-05.12 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке |

|        |                         |   |             |   |  |
|--------|-------------------------|---|-------------|---|--|
|        |                         |   |             | (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке..<br>Учебная игра  |  |
| 38-39  | Бросок мяча в движении. | 2 | 30.11-05.12 | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча.      |
| 40-41  | Штрафной бросок.        | 2 | 07.12-12.12 | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.<br>Учебная игра                                    | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |
| 42 -43 | Тактика игры            | 2 | 07.12-12.12 | ОРУ с мячом. Специальные  | Уметь выполнять ведение мяча в           |

|       |                            |   |             |   |  |
|-------|----------------------------|---|-------------|---|--|
|       |                            |   | 14.12-19.12 | беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.<br>Учебная игра.   | движении.                                |
| 44-45 | Техника защитных действий. | 2 | 14.12-19.12 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока).<br>Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия |
| 46    | Зонная система защиты.     | 1 | 21.12-29.12 | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.    |

|                                 |  |   |                            |   |  |
|---------------------------------|--|---|----------------------------|---|--|
|                                 |  |   |                            | в движении. Эстафеты.<br>Комплекс на дыхание.<br>Учебная игра.  |  |
| 47                              | Развитие<br>кондиционных и<br>координационных<br>способностей. | 1 | 21.12-29.12                | ОРУ. СУ. Личная защита под<br>своим кольцом.<br>Взаимодействие трех игроков<br>в нападении «малая<br>восьмерка». Учебная игра.  | Уметь владеть мячом в игре<br>баскетбол. |
| <b>Тема. Гимнастика (13 ч.)</b> |  |   |                            |   |  |
| 48 -49                          | СУ. Основы<br>знаний. Развитие<br>двигательных<br>качеств.     | 2 | 21.12-29.12<br>11.01-16.01 | Повторный инструктаж по ТБ,<br>инструктаж по гимнастике.<br>Современные системы<br>физического воспитания<br>(ритмическая гимнастика,<br>аэробика, атлетическая<br>гимнастика), их<br>оздоровительное и прикладное<br>значение. Специальные<br>беговые упражнения.<br>Упражнения на гибкость.<br>Упражнения с внешним<br>сопротивлением – с<br>гантелями. Комплекс с<br>гимнастической скамейкой. | Фронтальный опрос                        |

|        |                           |   |                            |  |  |
|--------|---------------------------|---|----------------------------|--|--|
| 50 -51 | Акробатические упражнения | 2 | 11.01-16.01                | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |
| 52-53  | Развитие гибкости         | 2 | 18.01-23.01                | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.                      | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.          |
| 54-55  | Упражнения в висе         | 2 | 18.01-23.01<br>25.01-30.01 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом.   | Корректировка техники выполнения упражнений                        |

|        |                                       |   |                            |   |   |
|--------|---------------------------------------|---|----------------------------|---|---|
|        |                                       |   |                            | Комбинации из ранее освоенных элементов.<br>Подтягивание – на результат.  |   |
| 56     | Развитие силовых способностей         | 1 | 25.01-30.01                | ОРУ на осанку. СУ.<br>Подтягивание из виса.<br>Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.<br>Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 57-58  | Развитие координационных способностей | 2 | 25.01-30.01<br>01.02-06.02 | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.<br>Дыхательные упражнения.<br>Упражнения на гибкость.<br>Прыжки со скакалкой.<br>Эстафеты. Упражнения на гибкость.   | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 59- 60 | Развитие скоростно-силовых            | 2 | 01.02-06.02                | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание   | Корректировка техники                       |

|                               |   |   |             |   |  |
|-------------------------------|---|---|-------------|---|--|
|                               | способностей.                               |   |             | <p>набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.</p>                    | <p>выполнения упражнений.<br/>Дозировка индивидуальная</p> |
| <b>Тема. Волейбол (21 ч.)</b> |   |   |             |   |  |
| 61 -62                        | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | 08.02-13.02 | <p>Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в</p> | <p>Дозировка индивидуальная</p>                            |

|        |                         |   |                            |  |   |
|--------|-------------------------|---|----------------------------|--|---|
|        |                         |   |                            | волейбол.  |   |
| 63 -64 | Прием и передача мяча.  | 2 | 08.02-13.02<br>15.02-20.02 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений                             |
| 65 -66 | Прием мяча после подачи | 2 | 15.02-20.02                | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и  | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная |



|        |                  |   |             |   |   |
|--------|------------------|---|-------------|---|---|
|        |                  |   |             | <p>передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.</p>   |   |
| 67-69  | Подача мяча.     | 3 | 22.02-27.02 | <p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки на точность попадания. Учебная игра.</p> | <p>Корректировка техники выполнения упражнений<br/>Дозировка индивидуальная</p> |
| 70 -72 | Нападающий удар. | 3 | 29.02-05.03 | <p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие</p>  | <p>Уметь демонстрировать технику.</p>   |

|        |                            |   |             |  |   |
|--------|----------------------------|---|-------------|--|---|
|        |                            |   |             | <p>координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.</p> <p>Учебная игра.</p>  |   |
| 73 -74 | Техника защитных действий. | 2 | 07.03-12.03 | <p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.</p> <p>Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении.</p> <p>Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.</p> | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 75 -77 | Тактика игры.              | 3 | 07.03-12.03 | ОРУ на локальное развитие  |   |

|        |                  |   |                            |  |   |
|--------|------------------|---|----------------------------|--|---|
|        |                  |   | 14.03-19.03                | <p>мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.</p> <p>Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.</p> <p>Учебная игра.</p> | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 78 -79 | Нападающий удар. | 2 | 14.03-19.03<br>21.03-25.03 | <p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.</p>   | Уметь демонстрировать технику.              |

|                               |                            |   |                            |   |   |
|-------------------------------|----------------------------|---|----------------------------|---|---|
|                               |                            |   |                            | Учебная игра.   |   |
| 80 -81                        | Техника защитных действий. | 2 | 21.03-25.04                | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| <b>Тема. Баскетбол (4 ч.)</b> |                            |   |                            |   |   |
| 82-83                         | Тактика игры               | 2 | 04.04-09.04                | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.   | Уметь выполнять ведение мяча в движении.    |
| 84-85                         | Техника защитных действий. | 2 | 04.04-09.04<br>11.04-16.04 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс  | Уметь применять в игре                      |

|                                |                               |   |             |   |   |
|--------------------------------|-------------------------------|---|-------------|---|---|
|                                |                               |   |             | ОРУ № 3 – на осанку.<br>Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.<br>Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока).<br>Учебная игра | защитные действия                           |
| <b>Тема. Гимнастика (5 ч.)</b> |                               |   |             |   |   |
| 86-87                          | Упражнения в висе             | 2 | 11.04-16.04 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками.<br>Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом.<br>Комбинации из ранее освоенных элементов.<br>Подтягивание – на результат.             | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 88                             | Развитие силовых способностей | 1 | 18.04-23.04 | ОРУ на осанку. СУ.<br>Подтягивание из виса.<br>Метание набивного мяча из –  | Корректировка техники выполнения упражнений |

|  |                                       |   |             |   |  |
|--|---------------------------------------|---|-------------|---|--|
|  |                                       |   |             | за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.<br>Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.                  |  |
| 89-90                                    | Развитие координационных способностей | 2 | 18.04-23.04 | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.<br>Дыхательные упражнения.<br>Упражнения на гибкость.<br>Прыжки со скакалкой.<br>Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники выполнения упражнений  |
| <b>Тема. Кроссовая подготовка (7 ч.)</b> |                                       |   |             |   |  |
| 91                                       | Высокий и низкий старт.               | 1 | 25.04-30.04 | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5-6 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x 40 – 60 метров.   | Уметь демонстрировать технику низкого старта |

|        |                                     |   |                            |  |  |
|--------|-------------------------------------|---|----------------------------|--|--|
| 92 -93 | Финальное усилие.<br>Эстафетный бег | 2 | 25.04-30.04                | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.            | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.            |
| 94     | Развитие скоростных способностей.   | 1 | 05.05-14.05                | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.                 | «5» -13,1;<br>«4» - 13,5;<br>«3» - 14,3                              |
| 95     | Развитие скоростной выносливости    | 1 | 15.05-14.05                | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.                                      | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
| 96-97  | Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | 05.05-14.05<br>16.05-21.05 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 3 кг. Метание теннисного мяча в | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                     |

|                                     |                               |   |             |   |   |
|-------------------------------------|-------------------------------|---|-------------|---|---|
|                                     |                               |   |             | горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров.   |   |
| <b>Тема. Легкая атлетика (5 ч.)</b> |                               |   |             |   |   |
| 98                                  | Метание гранаты на дальность. | 1 | 16.05-21.05 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |
| 99                                  | Метание гранаты на дальность. | 1 | 16.05-21.05 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | Уметь демонстрировать финальное усилие. |
| 100                                 | Развитие силовых и            | 1 | 23.05-27.05 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).  | Уметь демонстрировать технику           |



|     |                               |   |             |  |   |
|-----|-------------------------------|---|-------------|--|---|
|     | координационных способностей. |   |             | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. | прыжка в длину с места.                 |
| 101 | Прыжок в длину с разбега.     | 1 | 23.05-27.05 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | Корректировка техники прыжка с разбега. |
| 102 | Прыжок в длину с разбега.     | 1 | 23.05-27.05 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.   | «5» - 460;<br>«4» - 430;<br>«3» - 410.  |

[www.gymnasium11.com](http://www.gymnasium11.com)