

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 93 с углубленным изучением отдельных предметов г.о.Тольятти

«Принято»
на педагогическом
совете
Протокол № 1
от 16.08 2013

«Согласовано»
на заседании МС
протокол № 1
от 24.08 2013

«Утверждаю»
Директор МБУ СОШ № 93
А.Г.Родионов
Приказ № 93/367
от 24.08 2013



**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
на 2013-2014 учебный год**

Класс: 11 «А», «Б», «В», «Г»

Учителя: ЛВ Тятюшкина, СВ Плыкина, СВ Соболева

Часов в год: 102 часа, в неделю: 3 часа

Сведения об используемой программе:

Календарно-тематическое планирование составлено на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов»

Автор: В. И.Лях

Издательство Москва «Просвещение»

Год: 2011

Сведения об используемых учебниках: «Физическая культура 10-11 класс»

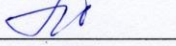
Автор: В. И.Лях

Издательство Москва «Просвещение»

Год: 2011

Дополнительная литература:

«Упражнения и игры на занятиях физической культуры», Москва
Издательство НЦ ЭНАС- 2006; «Спортивно- оздоровительные мероприятия в школе» ОВ Белоножкина, 2007; «Спортивные праздники и соревнования»,
Брянск НВ Пешкова и др. 2008г; журнал «Физическая культура в школе»

Календарно-тематическое планирование составила  ЛВ Тятюшкина
(подпись) (расшифровка подписи)

Календарно- тематическое планирование составлено в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта

Тольятти
2013

календарно- тематическое планирование в 11 -х классах на 2013-2014 учебный год.

№ урока	Тема, поурочное планирование	Требования к уровню подготовки учащихся	Тип урока	11а девоч.	11б девоч	11в,г девоч.
І. Раздел программы: Легкая атлетика 15 часов				дата проведения		
1.	День знаний.			2.09	2.09	2.09
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физ.культуры. Рассказать о порядке и организации уроков, напомнить технику безопасности при беге, прыжках в длину и метании гранаты, ознакомить с содержанием программы на уроках.	Уметь объединять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека.	Вводный урок	3.09	3.09	3.09
3.	Повторить технику низкого старта и старого разгона. Совершенствовать технику спринтерского бега.		комплексный	4.09	4.09	4.09
4.	Развитие скоростных способностей. Контрольный урок: бег на 30 м с высокого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого и низкого старта	учетный	9.09	9.09	9.09
5.	Контрольный урок: бег на 100 м. Совершенствование техники эстафетного бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с высокого и низкого старта.	учетный	9.09	9.09	9.09
6.	Развитие выносливости. Бег в равномерном и переменном темпе до 6 минут.	Уметь пробегать в равномерном темпе 6 минут.	комплексный	11.09	11.09	11.09
7.	Контрольный урок: шестиминутный бег. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки, многоскоки.	Уметь пробегать в равномерном темпе 6 минут.	учетный	16.09	16.09	16.09
8.	Развитие выносливости. Контрольный урок: бег на 1000 м	Уметь пробегать в равномерном темпе 1000 м.	учетный	16.09	16.09	16.09
9.	Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и с места.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов и с места.	комплексный	18.09	18.09	18.09
10.	Контрольный урок: прыжок в длину с места. Развивать выносливость - медленный бег до 6 мин. Техника эстафетного бега.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов и с места.	учетный	23.09	23.09	23.09
11.	Метание гранаты с разбега 4-5 шагов. Совершенствование техники эстафетного бега.	Уметь метать гранату на дальность и в цель.	комплексный	23.09	23.09	23.09

12.	Контрольный урок: метание гранаты с разбега 4-5 шагов. Провести длительный бег на выносливость до 10 мин.	Уметь метать гранату на дальность и в цель.	учетный	25.09	25.09	25.09
13.	Специально-беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Контрольный урок: челночный бег 3x10 м	уметь выполнять упражнения.	учетный	30.09	30.09	30.09
14.	Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, изменением темпа и ритма шагов.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	30.09	30.09	30.09
15.	Развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	2.10	2.10	2.10
16.	Встречная эстафета. Круговая тренировка.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	7.10	7.10	7.10
II. Раздел программы: Спортивные игры -14 часов						
17.	<u>Инструктаж по технике безопасности – спортивные игры: баскетбол.</u>	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный	7.10	7.10	7.10
18.	Совершенствование техники перемещений, остановок, стоек в баскетболе. Повторить ловлю и передачу б/б мяча на месте и в движении.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный	9.10	9.10	9.10
19.	Контрольный урок: Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь точно и быстро выполнять ловлю и передачу на месте и в движении	учетный	14.10	14.10	14.10
20.	Совершенствовать технику ведения с изменением отскока мяча и скорости перемещения. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный	14.10	14.10	14.10
21.	Контрольный урок: ведение б/б мяча с сопротивлением. Эстафеты на материале баскетбола.		учетный	16.10	16.10	16.10
22.	Совершенствовать технику бросков в баскетболе, броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный	21.10	21.10	21.10
23.	Совершенствовать технику бросков в баскетболе с	Уметь выполнять тактико-	комплексный	21.10	21.10	21.10

	места и в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок.	технические действия в игре.				
24.	Контрольный урок. Броски в баскетболе с места двумя руками от груди	Уметь выполнять броски.	учетный	23.10	23.10	23.10
25.	Повторить технику броска из под кольца после двух шагов.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный	28.10	28.10	28.10
26.	Совершенствовать технику защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Вырывание, выбивание, перехват.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствован ие ЗУН	28.10	28.10	28.10
27.	Совершенствовать тактику игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствован ие ЗУН	30.10	30.10	30.10
28.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4 и 5х5. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствован ие ЗУН	11.11	11.11	11.11
29.	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствовать технические и тактические навыки в игре.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствован ие ЗУН	11.11	11.11	11.11
30.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание). Нападение через центрального. ПЛАВАНИЕ: Инструктаж по технике безопасности.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствован ие ЗУН	13.11	13.11	13.11
	VII. Раздел программы: Плавание – дается в течении всего учебного года.					
31.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. ПЛАВАНИЕ: Инструктаж по технике безопасности. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди, работа рук и ног.			18.11	18.11	18.11

32.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствован ие ЗУН	18.11		
	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди, работа рук и ног.	уметь выполнять работу рук и ног по отдельности.	Совершенствован ие ЗУН		18.11	
	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди. Согласование работы ног, рук с дыханием.	уметь плыть способом кроль на груди в целом	Совершенствован ие ЗУН			18.11
33.	ПЛАВАНИЕ: Инструктаж по технике безопасности.	Знать и соблюдать технику безопасности, требования по соблюдению мер личной гигиены.	вводный	20.11		
	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди. Согласование работы ног, рук с дыханием.	уметь плыть способом кроль на груди в целом	Совершенствован ие ЗУН		20.11	
	Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине.	уметь выполнять работу рук и ног по отдельности.	Совершенствован ие ЗУН			20.11
34.	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди, работа рук и ног.	уметь выполнять работу рук и ног по отдельности.	Совершенствован ие ЗУН	25.11		
	Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине.	уметь выполнять работу рук и ног по отдельности.	Совершенствован ие ЗУН		25.11	
	Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине. Согласование работы ног и рук.	уметь плыть способом кроль на груди в целом	Совершенствован ие ЗУН			25.11
35.	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди. Согласование работы ног, рук с дыханием.	уметь плыть способом кроль на груди в целом	Совершенствован ие ЗУН	25.11		
	Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине. Согласование работы ног и рук.	уметь плыть способом кроль на груди в целом	Совершенствован ие ЗУН		25.11	
	Закрепление плавания способом «кроль» на груди и спине в полной координации. Акваэробика.	уметь плыть способом кроль на груди и на спине	комплексный			25.11
36.	Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине.	уметь выполнять работу рук и ног по отдельности.	Совершенствован ие ЗУН	27.11		
	Закрепление плавания способом «кроль» на груди и спине в полной координации. Акваэробика.	уметь плыть способом кроль на груди и на спине	комплексный		27.11	
	Совершенствовать технику старта из воды и с	уметь выполнять старт из воды	комплексный			27.11

	тумбочки. Старт «щучкой». Акваэробика.	и с тумбочки, выполнять комплекс акваэробики				
	III. Раздел программы: Гимнастика -12 часов					
37.	<u>Познакомить с правилами по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</u>	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный	2.12	2.12	
	Эстафеты на закрепление пройденного материала.	уметь хорошо держатся на воде и выполнять упражнения	Совершенствован ие ЗУН			2.12
38.	<u>Познакомить с правилами по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</u>	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный			2.12
	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Повторить строевые упражнения: повороты, перестроения.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	2.12	2.12	
39.	Совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойки , полушпагат ,мост, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках .- девочки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.,стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	4.12	4.12	4.12
40.	Выполнение акробатической комбинации. Освоение и совершенствование висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад <u>мальчики</u> . Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок. - девочки.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	9.12	9.12	9.12
41.	Контрольный урок: акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей. Базовые шаги в	Уметь выполнять упражнения.	учетный	9.12	9.12	9.12

	аэробике.					
42.	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.- юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.) – девушки. Базовые шаги в аэробике.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	11.12	11.12	11.12
43	Совершенствование опорных прыжков. Прыжки со скакалкой. Базовые шаги в аэробике. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	16.12	16.12	16.12
44.	Контрольный урок: опорный прыжок через коня. Прыжки со скакалкой. Базовые шаги в аэробике. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь выполнять упражнения.	учетный	16.12	16.12	16.12
45.	Совершенствование шагов на бревне – девушки. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений- юноши. Контрольный урок: наклон из положения сидя на полу.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	18.12	18.12	18.12
46.	Выполнение комбинации на бревне - девушки. О.Ф.П. с использованием гимнастического инвентаря и упражнений .- юноши Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	23.12	23.12	23.12
47.	Контрольный урок: комбинация на бревне – девушки. Подтягивания- юноши. Прыжки со скакалкой. Базовые шаги в аэробике.	Уметь выполнять упражнения.	учетный	23.12	23.12	23.12
48.	Развитие гибкости: упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный		25.12	25.12
	Базовые шаги в аэробике			25.12		
49.	<u>Инструктаж по технике безопасности на уроках физ.культуры: лыжная подготовка.</u> Кратко рассказать об оказании первой медицинской помощи при	Уметь оказывать первую медицинскую помощь при обморожениях. Знать как	вводный	13.01	13.01	13.01

	обморожениях и травмах.	правильно одеваться, подбирать лыжи и палки.				
50.	Совершенствовать технику ранее пройденных ходов на лыжах. Пройти дистанцию 2 км.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	13.01	13.01	13.01
51.	Совершенствовать технику ранее пройденных ходов на лыжах и переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь применять разные ходы	комплексный	15.01	15.01	15.01
52.	Контрольный урок: одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Уметь выполнять спуски и подъемы.	учетный	20.01	20.01	
	Контрольный урок: плавание на время любым способом 50 м.	уметь плыть 50 м. на скорость в равномерном темпе	учетный			20.01
53.	Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 2 км..	Уметь выполнять спуски и подъемы.	комплексный	20.01	20.01	
	Техника плавания кролем на груди	уметь плыть способом кроль на груди в целом	Совершенствован ие ЗУН			20.01
54.	Контрольный урок: одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Знать технику лыжных ходов.	учетный	22.01	22.01	
	Эстафета по 4*25 м. вольным стилем.	уметь работать в команде	Совершенствован ие ЗУН			22.01
55.	Контрольный урок: одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Уметь выполнять спуски и подъемы.	учетный			27.01
	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	27.01	27.01	
56.	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	27.01	27.01	
	Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 2	Уметь выполнять спуски и подъемы.	комплексный			27.01

	км..					
57.	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции с постепенным ее увеличением до 5 км.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	29.01	29.01	
	Контрольный урок: одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Знать технику лыжных ходов.	учетный			29.01
58.	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции с постепенным ее увеличением до 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	3.02	3.02	
	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный			3.02
59.	Воспитание выносливости. Контрольный урок: Прохождение дистанции 3 км.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	учетный	3.02	3.02	
	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный			3.02
60.	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. . Прохождение дистанции 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Знать технику лыжных ходов и уметь применять	комплексный	5.02	5.02	
	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции с постепенным ее увеличением до 5 км.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный			5.02
61.	Контрольный урок: техника попеременного четырехшажного хода. Воспитание выносливости.	Знать технику лыжных ходов и уметь применять	учетный	10.02	10.02	
	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции с постепенным ее увеличением до 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный			10.02
62.	Воспитание выносливости. Контрольный урок: Прохождение дистанции 3 км.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	учетный			10.02
	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон,	Знать правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической	комплексный	10.02	10.02	

	финиширование. Прохождение дистанции 5 км.	подготовки лыжника.				
63.	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	12.02	12.02	
	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Знать технику лыжных ходов и уметь применять	комплексный			12.02
64.	Совершенствовать технику старта из воды и с тумбочки. Старт «щучкой». Акваэробика.	уметь выполнять старт из воды и с тумбочки, выполнять комплекс акваэробики	комплексный	17.02	17.02	
	Контрольный урок: техника попеременного четырехшажного хода. Воспитание выносливости.	Знать технику лыжных ходов и уметь применять	учетный			17.02
65.	Эстафеты на закрепление пройденного материала.	уметь хорошо держаться на воде и выполнять упражнения	Совершенствован ие ЗУН	17.02	17.02	
	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 5 км.	Знать правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовки лыжника.	комплексный			17.02
66.	Контрольный урок: плавание любым способом 50 м. Нырание на глубину и подныривания.	уметь плыть 50 м. на скорость в равномерном темпе	учетный	19.02	19.02	
	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный			19.02
67.	Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине.	уметь выполнять работу рук и ног по отдельности.	Совершенствован ие ЗУН	24.02	24.02	24.02
68.	Контрольный урок: ныряние на глубину, поднять со дна бассейна предмет.	уметь нырять за предметами	учетный	24.02	24.02	24.02
69.	Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине. Согласование работы ног и рук.	уметь плыть способом кроль на груди в целом	Совершенствован ие ЗУН	26.02	26.02	26.02
70.	Закрепление плавания способом «кроль» на груди и спине в полной координации. Акваэробика.	уметь плыть способом кроль на груди и на спине	комплексный	3.03	3.03	3.03
71.	Совершенствовать технику старта из воды и с	уметь выполнять старт из воды	комплексный	3.03	3.03	3.03

	тумбочки. Старт «щучкой». Акваэробика.	и с тумбочки, выполнять комплекс акваэробики				
72.	Эстафеты на закрепление пройденного материала.	уметь хорошо держаться на воде и выполнять упражнения	Совершенствован ие ЗУН	5.03	5.03	5.03
	V. Раздел программы: Спортивные игры - 15 часов					
73.	<u>Инструктаж по технике безопасности на уроках физ.культуры: волейбол.</u>	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный	10.03	10.03	10.03
74.	Совершенствовать технику стоек и передвижений игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках и т.д.	Уметь выполнять передачи	комплексный	10.03	10.03	10.03
75.	Совершенствовать технику приемов мяча снизу двумя руками. Игра в паре.	Уметь выполнять приемы	комплексный	12.03	12.03	12.03
76.	Совершенствовать технику нижней прямой подачи в стену, через сетку.	Уметь выполнять подачи.	комплексный	17.03	17.03	17.03
77.	Совершенствовать технику верхней прямой подачи в стену, через сетку.	Уметь выполнять подачи.	комплексный	17.03	17.03	17.03
78.	Совершенствовать технику приемов и подач. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять приемы и подачи	Совершенствован ие ЗУН	19.03	19.03	19.03
79.	Контрольный урок: Игра в паре, передача сверху и прием мяча снизу двумя руками.	Уметь выполнять приемы и играть в паре.	учетный	2.04	2.04	2.04
80.	Совершенствовать технику нападающего удара. Подачи через сетку.	Уметь выполнять нападающий удар.	комплексный	7.04	7.04	7.04
81.	Совершенствовать технику защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	Уметь применять в игре тактические действия.	комплексный	7.04	7.04	7.04
82.	Совершенствовать технику нападающего удара. Подачи через сетку. Техника защитных действий.	Уметь применять в игре тактические действия.	Совершенствован ие ЗУН	9.04	9.04	9.04
83	Контрольный урок: Подачи через сетку.	Уметь выполнять подачи через сетку по зонам	учетный	14.04	14.04	14.04
84	Совершенствовать тактику игры. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.	Уметь применять в игре тактические действия.	Совершенствован ие ЗУН	14.04	14.04	14.04

85	Учебно-тренировочная игра с заданиями учителя.	Знать правила игры. Терминологию, жесты в судействе.	Совершенствован ие ЗУН	16.04	16.04	16.04
86	Учебно-тренировочная игра. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол	Совершенствован ие ЗУН	21.04	21.04	21.04
87	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.	Знать правила игры. Уметь судить	Совершенствован ие ЗУН	21.04	21.04	21.04
VI. Раздел программы: Легкая атлетика 16 часов						
88	<u>Инструктаж по технике безопасности – легкая атлетика</u>	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный	23.04	23.04	23.04
89	Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.	уметь выполнять упражнения.	комплексный	28.04	28.04	28.04
90	Контрольный урок: прыжок в длину с места. Развивать выносливость - медленный бег до 6 мин.	уметь выполнять упражнения.		28.04	28.04	28.04
91	Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета. Прыжки со скакалкой.	уметь выполнять упражнения.	комплексный	30.04	30.04	30.04
92	Развитие скоростных способностей. Специально-беговые упражнения. Совершенствовать технику челночного бега 3x10 м	уметь выполнять упражнения.	Совершенствован ие ЗУН	5.05	5.05	5.05
93	Контрольный урок: челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	уметь выполнять упражнения.	учетный	5.05	5.05	5.05
94	Совершенствовать технику эстафетного бега с передачей эстафетной палочки. Развитие скоростных способностей. Специально-беговые упражнения.	уметь выполнять упражнения.		7.05	7.05	7.05
95	Контрольный урок: прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	уметь прыгать на скакалке	Совершенствован ие ЗУН	12.05	12.05	12.05
96	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Специально-беговые упражнения.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого и низкого старта	Совершенствован ие ЗУН	12.05	12.05	12.05
97	Контрольный урок: бег 30 м. Эстафетный бег.	Уметь пробегать с	Совершенствован	14.05	14.05	14.05

		максимальной скоростью 30 м с высокого и низкого старта	ие ЗУН			
98	Контрольный урок: бег 100м. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с высокого и низкого старта.	Совершенствован ие ЗУН	19.05	19.05	19.05
99	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 минут	Совершенствован ие ЗУН	19.05	19.05	19.05
100	Контрольный урок: бег 500м. Учебная игра: футбол, волейбол в кругу	Уметь пробегать в равномерном темпе 500 м.	учетный	21.05	21.05	21.05
101	Контрольный урок: бег 1000м. Учебная игра: футбол, волейбол в кругу	Уметь пробегать в равномерном темпе 1000 м.	учетный	26.05	26.05	26.05
102	Совершенствовать технику метания мяча и гранаты. Учебная игра: футбол, волейбол в кругу	Уметь метать гранату на дальность и в цель.	Совершенствован ие ЗУН	26.05	26.05	26.05

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 93 с углубленным изучением отдельных предметов г.о.Тольятти

«Принято»
на педагогическом
совете
Протокол № 1
от 26.08 2013

«Согласовано»
на заседании МС
протокол № 1
от 29.08 2013



**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
на 2013-2014 учебный год**

Класс: 11 «А», «Б», «В», «Г»

Учителя: Титов АЮ, Панкратов ВВ

Часов в год: 102 часа, в неделю: 3 часа

Сведения об используемой программе:

Календарно-тематическое планирование составлено на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов»

Автор: В. И.Лях

Издательство Москва «Просвещение»

Год: 2011

Сведения об используемых учебниках: «Физическая культура 10-11 класс»

Автор: В. И.Лях

Издательство Москва «Просвещение»

Год: 2011

Дополнительная литература:

«Упражнения и игры на занятиях физической культуры», Москва
Издательство НИЦ ЭНАС- 2006; «Спортивно- оздоровительные мероприятия в школе» ОВ Белоножкина, 2007; «Спортивные праздники и соревнования»,
Брянск НВ Пешкова и др. 2008г; журнал «Физическая культура в школе»

Календарно-тематическое планирование составил АЮ АЮ Титов
(подпись) (расшифровка подписи)

Календарно- тематическое планирование составлено в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта

Тольятти
2013

Календарно- тематическое планирование в 11 -х классах на 2013-2014 учебный год.

№ урока	Тема, поурочное планирование	Требования к уровню подготовки учащихся	Тип урока	дата
I. Раздел программы: Легкая атлетика 15 часов				
1.	День знаний.			2.09
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физ.культуры. Рассказать о порядке и организации уроков, напомнить технику безопасности при беге, прыжках в длину и метании гранаты, ознакомить с содержанием программы на уроках.	Уметь объединять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека.	Вводный урок	3.09
3.	Повторить технику низкого старта и старого разгона. Совершенствовать технику спринтерского бега.		комплексный	4.09
4.	Развитие скоростных способностей. Контрольный урок: бег на 30 м с высокого старта	Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м с высокого и низкого старта	учетный	9.09
5.	Контрольный урок: бег на 100 м. Совершенствование техники эстафетного бега.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с высокого и низкого старта.	учетный	9.09
6.	Развитие выносливости. Бег в равномерном и переменном темпе до 6 минут.	Уметь пробежать в равномерном темпе 6 минут.	комплексный	11.09
7.	Контрольный урок: шестиминутный бег. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки, многоскоки.	Уметь пробежать в равномерном темпе 6 минут.	учетный	16.09
8.	Развитие выносливости. Контрольный урок: бег на 1000 м	Уметь пробежать в равномерном темпе 1000 м.	учетный	16.09
9.	Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и с места.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов и с места.	комплексный	18.09
10.	Контрольный урок: прыжок в длину с места. Развивать выносливость - медленный бег до 6 мин. Техника эстафетного бега.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов и с места.	учетный	23.09
11.	Метание гранаты с разбега 4-5 шагов. Совершенствование техники эстафетного бега.	Уметь метать гранату на дальность и в цель.	комплексный	23.09
12.	Контрольный урок: метание гранаты с разбега 4-5 шагов. Провести длительный бег на выносливость до 10 мин.	Уметь метать гранату на дальность и в цель.	учетный	25.09
13.	Специально-беговые упражнения. Развитие	уметь выполнять упражнения.	учетный	30.09

	скоростных способностей. Контрольный урок: челночный бег 3x10 м			
14.	Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, изменениям темпа и ритма шагов.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	30.09
15.	Развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	2.10
16.	Встречная эстафета. Круговая тренировка.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	7.10
II. Раздел программы: Спортивные игры -14 часов				
17.	<u>Инструктаж по технике безопасности – спортивные игры: баскетбол.</u>	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный	7.10
18.	Совершенствование техники перемещений, остановок, стоек в баскетболе. Повторить ловлю и передачу б/б мяча на месте и в движении.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный	9.10
19.	Контрольный урок: Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь точно и быстро выполнять ловлю и передачу на месте и в движении	учетный	14.10
20.	Совершенствовать технику ведения с изменением отскока мяча и скорости перемещения. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный	14.10
21.	Контрольный урок: ведение б/б мяча с сопротивлением. Эстафеты на материале баскетбола.		учетный	16.10
22.	Совершенствовать технику бросков в баскетболе, броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный	21.10
23.	Совершенствовать технику бросков в баскетболе с места и в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный	21.10
24.	Контрольный урок. Броски в баскетболе с места двумя руками от груди	Уметь выполнять броски.	учетный	23.10
25.	Повторить технику броска из под кольца после двух шагов.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный	28.10
26.	Совершенствовать технику защитных действий.	Уметь выполнять тактико-	Совершенствован	28.10

	Действия против игрока без мяча и с мячом. Вырывание, выбивание, перехват.	технические действия в игре.	ие ЗУН	
27.	Совершенствовать тактику игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствован ие ЗУН	30.10
28.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4x4 и 5x5. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствован ие ЗУН	11.11
29.	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствовать технические и тактические навыки в игре.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствован ие ЗУН	11.11
30.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание). Нападение через центрального. ПЛАВАНИЕ: Инструктаж по технике безопасности.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствован ие ЗУН	13.11
	VII. Раздел программы: Плавание – дается в течении всего учебного года.			
31.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.			18.11
32.	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди, работа рук и ног.	уметь выполнять работу рук и ног по отдельности.	Совершенствован ие ЗУН	18.11
33.	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди. Согласование работы ног, рук с дыханием.	уметь плыть способом кроль на груди в целом	Совершенствован ие ЗУН	20.11
34.	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди, работа рук и ног.	уметь выполнять работу рук и ног по отдельности.	Совершенствован ие ЗУН	25.11
35.	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди. Согласование работы ног, рук с дыханием.	уметь плыть способом кроль на груди в целом	Совершенствован ие ЗУН	25.11
36.	Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине.	уметь выполнять работу рук и ног по отдельности.	Совершенствован ие ЗУН	27.11
	III. Раздел программы: Гимнастика -12 часов			
37.	<u>Познакомить с правилами по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</u>	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный	2.12
	Эстафеты на закрепление пройденного материала.	уметь стартовать с тумбы	Совершенствован	

			ие ЗУН	
38.	<u>Познакомить с правилами по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</u>	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный	
	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Повторить строевые упражнения: повороты, перестроения.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	2.12
39.	Совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойки, полушпагат, мост, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. - девочки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	4.12
40.	Выполнение акробатической комбинации. Освоение и совершенствование висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад мальчики. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок. - девочки.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	9.12
41.	Контрольный урок: акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей. Базовые шаги в аэробике.	Уметь выполнять упражнения.	учетный	9.12
42.	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. - юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.) – девушки. Базовые шаги в аэробике.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	11.12
43.	Совершенствование опорных прыжков. Прыжки со скакалкой. Базовые шаги в аэробике. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	16.12
44.	Контрольный урок: опорный прыжок через коня. Прыжки со скакалкой. Базовые шаги в аэробике.	Уметь выполнять упражнения.	учетный	16.12

	Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.			
45.	Совершенствование шагов на бревне – девушки. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений- юноши. Контрольный урок: наклон из положения сидя на полу.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	18.12
46.	Выполнение комбинации на бревне - девушки. О.Ф.П. с использованием гимнастического инвентаря и упражнений .- юноши Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	23.12
47.	Контрольный урок: комбинация на бревне – девушки. Подтягивания- юноши. Прыжки со скакалкой. Базовые шаги в аэробике.	Уметь выполнять упражнения.	учетный	23.12
48.	Развитие гибкости: упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	Уметь выполнять упражнения.	комплексный	
	Базовые шаги в аэробике			25.12
49.	<u>Инструктаж по технике безопасности на уроках физ.культуры: лыжная подготовка.</u> Кратко рассказать об оказании первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	Уметь оказывать первую медицинскую помощь при обморожениях. Знать как правильно одеваться, подбирать лыжи и палки.	вводный	13.01
50.	Совершенствовать технику ранее пройденных ходов на лыжах. Пройти дистанцию 2 км.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	13.01
51.	Совершенствовать технику ранее пройденных ходов на лыжах и переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь применять разные ходы	комплексный	15.01
52.	Контрольный урок: одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Уметь выполнять спуски и подъемы.	учетный	20.01
	Контрольный урок: плавание на время любым способом 50 м.	уметь плыть 50 м. на скорость в равномерном темпе	учетный	
53.	Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 2	Уметь выполнять спуски и подъемы.	комплексный	20.01

	км..			
	Техника плавания кролем на груди	уметь плыть способом кроль на груди в целом	Совершенствован ие ЗУН	
54.	Контрольный урок: одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Знать технику лыжных ходов.	учетный	22.01
	Эстафета по 4*25 м. вольным стилем.	уметь работать в команде	Совершенствован ие ЗУН	
55.	Контрольный урок: одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Уметь выполнять спуски и подъемы.	учетный	
	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	27.01
56.	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	27.01
	Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 2 км..	Уметь выполнять спуски и подъемы.	комплексный	
57.	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции с постепенным ее увеличением до 5 км.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	29.01
	Контрольный урок: одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Знать технику лыжных ходов.	учетный	
58.	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции с постепенным ее увеличением до 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	3.02
	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	
59.	Воспитание выносливости. Контрольный урок: Прохождение дистанции 3 км.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	учетный	3.02
	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	
60.	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. . Прохождение дистанции 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с	Знать технику лыжных ходов и уметь применять	комплексный	5.02

	поворотами и торможением.			
	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции с постепенным ее увеличением до 5 км.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	
61.	Контрольный урок: техника попеременного четырехшажного хода. Воспитание выносливости.	Знать технику лыжных ходов и уметь применять	учетный	10.02
	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции с постепенным ее увеличением до 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	
62.	Воспитание выносливости. Контрольный урок: Прохождение дистанции 3 км.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	учетный	
	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 5 км.	Знать правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовки лыжника.	комплексный	10.02
63.	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	12.02
	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	Знать технику лыжных ходов и уметь применять	комплексный	
64.	Совершенствовать технику старта из воды и с тумбочки. Старт «щучкой». Аквааэробика.	уметь выполнять старт из воды и с тумбочки, выполнять комплекс аквааэробики	комплексный	17.02
	Контрольный урок: техника попеременного четырехшажного хода. Воспитание выносливости.	Знать технику лыжных ходов и уметь применять	учетный	
65.	Эстафеты на закрепление пройденного материала.	уметь хорошо держаться на воде и выполнять упражнения	Совершенствован ие ЗУН	17.02
	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 5 км.	Знать правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовки лыжника.	комплексный	
66.	Контрольный урок: плавание любым способом 50 м. Нырание на глубину и подныривания.	уметь плыть 50 м. на скорость в равномерном темпе	учетный	19.02
	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный	

	поворотами и торможением.			
67.	Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине.	уметь выполнять работу рук и ног по отдельности.	Совершенствован ие ЗУН	24.02
68.	Контрольный урок: ныряние на глубину, поднять со дна бассейна предмет.	уметь нырять за предметами	учетный	24.02
69.	Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине. Согласование работы ног и рук.	уметь плыть способом кроль на груди в целом	Совершенствован ие ЗУН	26.02
70.	Закрепление плавания способом «кроль» на груди и спине в полной координации. Аквааэробика.	уметь плыть способом кроль на груди и на спине	комплексный	3.03
71.	Совершенствовать технику старта из воды и с тумбочки. Старт «щучкой». Аквааэробика.	уметь выполнять старт из воды и с тумбочки, выполнять комплекс аквааэробики	комплексный	3.03
72.	Эстафеты на закрепление пройденного материала.	уметь хорошо держатся на воде и выполнять упражнения	Совершенствован ие ЗУН	5.03
	V. Раздел программы: Спортивные игры - 15 часов			
73.	<u>Инструктаж по технике безопасности на уроках физ.культуры: волейбол.</u>	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный	10.03
74.	Совершенствовать технику стоек и передвижений игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках и т.д.	Уметь выполнять передачи	комплексный	10.03
75.	Совершенствовать технику приемов мяча снизу двумя руками. Игра в паре.	Уметь выполнять приемы	комплексный	12.03
76.	Совершенствовать технику нижней прямой подачи в стену, через сетку.	Уметь выполнять подачи.	комплексный	17.03
77.	Совершенствовать технику верхней прямой подачи в стену, через сетку.	Уметь выполнять подачи.	комплексный	17.03
78.	Совершенствовать технику приемов и подач. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять приемы и подачи	Совершенствован ие ЗУН	19.03
79.	Контрольный урок: Игра в паре, передача сверху и прием мяча снизу двумя руками.	Уметь выполнять приемы и играть в паре.	учетный	2.04
80.	Совершенствовать технику нападающего удара. Подачи через сетку.	Уметь выполнять нападающий удар.	комплексный	7.04
81.	Совершенствовать технику защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	Уметь применять в игре тактические действия.	комплексный	7.04
82.	Совершенствовать технику нападающего удара.	Уметь применять в игре	Совершенствован	9.04

	Поддачи через сетку. Техника защитных действий.	тактические действия.	ие ЗУН	
83	Контрольный урок: Поддачи через сетку.	Уметь выполнять поддачи через сетку по зонам	учетный	14.04
84	Совершенствовать тактику игры. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.	Уметь применять в игре тактические действия.	Совершенствован ие ЗУН	14.04
85	Учебно-тренировочная игра с заданиями учителя.	Знать правила игры. Терминологию, жесты в судействе.	Совершенствован ие ЗУН	16.04
86	Учебно-тренировочная игра. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол	Совершенствован ие ЗУН	21.04
87	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.	Знать правила игры. Уметь судить	Совершенствован ие ЗУН	21.04
VI. Раздел программы: Легкая атлетика 16 часов				
88	<u>Инструктаж по технике безопасности – легкая атлетика</u>	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный	23.04
89	Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.	уметь выполнять упражнения.	комплексный	28.04
90	Контрольный урок: прыжок в длину с места. Развивать выносливость - медленный бег до 6 мин.	уметь выполнять упражнения.		28.04
91	Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета. Прыжки со скакалкой.	уметь выполнять упражнения.	комплексный	30.04
92	Развитие скоростных способностей. Специально-беговые упражнения. Совершенствовать технику челночного бега 3x10 м	уметь выполнять упражнения.	Совершенствован ие ЗУН	5.05
93	Контрольный урок: челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	уметь выполнять упражнения.	учетный	5.05
94	Совершенствовать технику эстафетного бега с передачей эстафетной палочки. Развитие скоростных способностей. Специально-беговые упражнения.	уметь выполнять упражнения.		7.05
95	Контрольный урок: прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	уметь прыгать на скакалке	Совершенствован ие ЗУН	12.05
96	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Специально-беговые упражнения.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Совершенствован ие ЗУН	12.05

		с высокого и низкого старта		
97	Контрольный урок: бег 30 м. Эстафетный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого и низкого старта	Совершенствован ие ЗУН	14.05
98	Контрольный урок: бег 100м. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с высокого и низкого старта.	Совершенствован ие ЗУН	19.05
99	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 минут	Совершенствован ие ЗУН	19.05
100	Контрольный урок: бег 500м. Учебная игра: футбол, волейбол в кругу	Уметь пробегать в равномерном темпе 500 м.	учетный	21.05
101	Контрольный урок: бег 1000м. Учебная игра: футбол, волейбол в кругу	Уметь пробегать в равномерном темпе 1000 м.	учетный	26.05
102	Совершенствовать технику метания мяча и гранаты. Учебная игра: футбол, волейбол в кругу	Уметь метать гранату на дальность и в цель.	Совершенствован ие ЗУН	26.05