**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»**

**10-11 классы**

Рабочая программа по физической культуре в 10-11 классах разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016).. Рабочие программы. Предметная линия учебников Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2016.

* 1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной  практики, учитывающего социальное,  культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
	+ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

•        готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

* + освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

•        владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

•        способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

•        владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

•        умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

•        умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

•        умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

•        владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных  занятиях  физическими  упражнениями   и спортом;

•        владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

•        владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

*•*владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения  в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

•        умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

•        умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

*•*знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

•        восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

•        владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты*изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

•        формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

•        способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

1. класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олим­пийское и физкультурно-массовое движения.
2. класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

1. класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо­ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.
2. класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактиче­ские и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлети­ки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасно­сти при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля
физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды
физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплек­сов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным
видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых меро-
приятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

// класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактиче­ские и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Эле­менты йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлети­ки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасно­сти при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой**.**

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Скоростные | Бег 100 м, с. Бег 30 м, с. | 14,3 5,0 | 17,5 5,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | — |
|  | Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | **—** | 14 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | ***-*** | 10,00 |
|  | Бег 3000 м, мин | 13,30 | **-** |

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
* на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель­ства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
* Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 обще­образовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

**3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10-11 классы 3 ч в неделю, всего 201 ч**

**10 класс (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки учающихся** | **Вид контроля** | **Дата проведения** |
|  |  |  |  |  | **план** | **Факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **Легкая атлетика (11ч)** |
| Спринтер­ский бег(5 ч) | Изучение нового мате­риала | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |  |  |
| Прыжок в длину (3 ч) | Изучение нового мате­риала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |
|  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | *Уметь:* совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см |  |  |
| Метание мяча и гранаты (3 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* метать гранату на дальность | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м |  |  |
| **Гимнастика (21 ч)** |
| Висы и упо­ры (11 ч) | Комбиниро­ванный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие си­лы. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силыД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  | Учетный | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату | «5» - 11 р.; «4»-9 р.; «3»-7р. Лазание *(6 м):* «5» - 11 е.; «4» - 13 е.; «3» - 15 с. |  |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок (10 ч) | Совершенст­вования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностейД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  | Совершенст­вования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации*(5 элементов)* | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации*(5 элементов)* | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации*(5 элементов)* | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качествД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации(5 элементов) | Оценка техники выполнения ком­бинации из 5 эле­ментов |  |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** |
| Волейбол (21ч) | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка техники подачи мяча |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий |  |  |
|  | Совершенствования  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка техникинападающегоудара |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий |  |  |
| Баскетбол (21 ч) | Комбиниро­ванный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоро­стных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоро­стных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 х2).* Развитие скорост­ных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2 \*3).* Развитие скорост­ных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2* х *3).* Развитие скорост­ных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  | Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(3 х 2).* Развитие скорост­ных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2x1 х 2).* Развитие скоро­стных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2 х ] х 2).* Развитие скоро­стных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка техники ведения мяча |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных ка­честв. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка техники штрафного броска |  |  |
| **Лыжная подготовка (21 ч**) | 4Jб7X |
| Лыжная подготовка (21 ч) |  | Инструктаж поТ\б. Одновременный одношажный ход |  | Текущий |  |  |
| Совершенст­вования | Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в.Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.  | Текущий |  |  |
|  |  |
| Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
|  |  |
| Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Переход с одновременных ходов на попеременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
|  |  |
| Преодоление подъемов и препятствий. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Торможение и поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Поворот на месте махом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Прохождение дистанции 5 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Повороты упором. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Переход с попеременным ходом на одновременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Комбиниро­ванный | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
|  | Подъемы, спуски, торможения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Учетный | 3ачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам | Оценка результатов |  |  |
| 3ачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Оценка техники |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |
|  | Учетный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение легко­атлетических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3»- 14,3 с. |  |  |
| Метание мяча и гранаты (3 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* метать гранату на дальность | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м |  |  |
| Прыжокв высоту (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
|  |  |  |  |  | план | факт |
| 1 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| Спринтерский бег (5 ч) | Изучение нового материала | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта(100 м) | Текущий |  |  |
|  | Совершенствования | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст-вонапия | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | «5»- 17,0 с; «4» - 17,5 с; «3»- 18,0 с. |  |  |
| Прыжок в длину (3 ч) | Изучение нового мате­риала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 бе­говых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 бе­говых шагов | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |
|  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 бе­говых шагов | «5» - 400 см; «4» - 370 см; «3» - 340 см |  |  |
| Метание мяча и гранаты (Зч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату на дальность | «5» - 22 м; «4» -18 м; «3» -14 м |  |  |
| **Гимнастика (21 ч)** |
| Висы и упоры (11 ч) | Комбиниро­ванный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: ВЫПОЛНЯТЬ строе­вые приемы; ВЫПОЛНЯТЬ элементы на разновысо­ких брусьях | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног- вис углом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны ПО одному в колонну по восемь в движении. Толч­ком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движе­нии. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Оценка техники выполнения уп­ражнений |  |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения, опор­ный прыжок (10 ч) | Совершенст­вования | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способно­стей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок на­зад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координа­ционных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Разви­тие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации(5 элементов) | Оценка техники выполнения ком­бинации из 5 эле­ментов |  |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** |
| Волейбол (21 ч) | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. По­зиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Текущий |  |  |
| Комплексный |
|  |  |
|  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. По-зиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |
|  | Совершенствования  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Текущий |  |  |
|  | Совершенствования | Оценка техники передачи мяча |  |  |
|  | Совершенст­вования | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Оценка техники подачи мяча |  |  |
|  | Совершенст­вования | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокиро­вание. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокиро­вание. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Текущий |  |  |
| Баскетбол (21ч) | Комбиниро­ванный | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных ка­честв. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных ка­честв. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных ка­честв. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Т екущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенство ния | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока Перстами мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 \* 3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Текущий |  |  |
|  | Совершенство ния |  |  |  |
|  | Совершенство ния |  |  |  |
|  | (!овершенс г-вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита (2 \* 3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита (2 х / х 2). Развитие скорост­ных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  | Оценка техники ведения мяча |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2\*1\* 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  | Оценка техники передачи мяча |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред­ней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред­ней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Оценка техники броска в прыжке |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред­ней дистанции с сопротивлением. Сочетание прие­мов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных ка­честв. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Сочетание приемов: ведение, передача, бро­сок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Оценка техники штрафного броска |  |  |
| **Легкая атлетика *(10* ч)** |
| Спринтер­ский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Дозирование нагрузки при за­нятиях бегом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Прикладное значение легкоат­летических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | «5» - 16,5 с; «4» - 17,5 с; «3» - 18,5 с. |  |  |
| Метание мяча и грана­ты (3 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату на дальность | «5» - 22 м; «4»- 18 м; «3» -16 м |  |  |
| Прыжокв высоту (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземле­ние. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Бег:«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 кл асе (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
|  |  |  |  |  | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Легкая атлетика (11ч) |
| Спринтер-скин бег (5 ч) | Вводный | НИЗКИЙ стар! (30м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70 90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | «5» - 13,1 с; «4» - 13,5 с; «3» - 14,3 с. |  |  |
| Прыжок в длину (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозиро­вание нагрузки при занятиях прыжковыми упраж­нениями. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | «5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» - 410 см |  |  |
| Метание фа­наты (3 ч) | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Чел­ночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований но метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  |  |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  |  |  |
|  | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | «5» - 36 м; «4» -32 м; «3» - 28 м |  |  |
| **Гимнастика (21 ч)** |
| Висы и упо­ры. Лазание (Им) | Комплек сный  | Повороты в движении. Перестроение из колонны По одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине, строе­вые упражнения | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине, строевые упражнения | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине, строе­вые упражнения | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги-бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазатьпо канату в два приема; выполнять строевые уп­ражнения | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | «5» - 12р.; «4» - 10 р.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с; «4»- 11с; «3» - 12 с. |  |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок (Юч) | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Учетный | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок че­рез коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Оценка техники выполнения эле­ментов |  |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** |
| Волейбол (21ч) | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Инструктаж по ТБД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Пря­мой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняяпрямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и НИЖНИЙ прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное п групповое блокирование, страховка блокирую­щих Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Техника выполнения подачи мяча |  |  |
|  | Совершенс твования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Техника выпол­нения нападаю­щего удара |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вованияСовершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| Баскетбол (21ч) | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв .). Учебная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочета­ние приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1), Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защи­ты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Разви­тие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападе­ние через центрового. Учебная игра. Развитие ско­ростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Оценка техники выполнения веде­ния мяча |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мя­ча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрыва­ние мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущее  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качествД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущее  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
| **Лыжная подготовка (18 ч)**34Jб7X |  |
| Техника лыжных ходов |  | Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Текущий |  |  |
| Совершенст­вования | Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в.Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.  |  |  |  |
| Попеременный четырехшажный ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Переход с одновременных ходов на попеременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Текущий |  |  |
|  Преодоление подъемов и препятствий. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Текущий |  |  |
| Поворот на месте махом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Повороты упором. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Переход с попеременным ходом на одновременные . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Подъемы, спуски, торможения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Комбиниро­ванный | Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Текущий |  |  |
| Учетный | 3ачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам | Оценка результатов |  |  |
| 3ачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Оценка техники |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | «5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение лег­коатлетических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |  |  |
| Метание мяча и гранаты (3 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качес | Уметь: метать гранату на дальность | «5» — 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м |  |  |
| Прыжокв высоту (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Бег:«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |  |  |

Тематическое ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс (девушки)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
|  |  |  |  |  | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| Спринтер­ский бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафет­ный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | «5» - 16,0 с; «4»- 17,0 с; «3» - 17,5 с. |  |  |
| Прыжокв длину (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | «5» - 410 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см |  |  |
| Метание гра­наты (3 ч) | Комплексный | Метание гранаты в коридор (10м). ОРУ. Челноч­ный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Метание фанаты на дальность с разбега. ОРУ. Чел­ночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | «5» - 23 м; «4» -19м; «3» -17 м |  |  |
| **Гимнастика (21 ч)** |
| Висы и упо­ры. Лазание (П ч) | Комплексный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толч­ком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в дви­жении. ОРУ в движении. Упор присев на одной но­ге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Оценка техники выполнения эле­ментов |  |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок (10 ч) | Комплексный | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий |  |  |
| Совершенст­вования | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок на­зад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие коорди­национных способностей |  | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок че­рез козла. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбе­га под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Оценка техники выполнения эле­ментов |  |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** |
| Волейбол (21ч) | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вованияСовершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скорост­но-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качествД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качествД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качествД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения по­дачи мяча |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения на­падающего удара |  |  |
|  | Совершенст­вования |  | Текущий |  |  |
| Баскетбол (21 ч) | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в иг­ре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х Г). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий\* |  |  |
|  | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1\* 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. На­падение против зонной защиты (1 х 3 х 1). Учеб­ная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зон­ной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст- | Уметь: выполнять тактико- | Текущий |  |  |
|  | вования | технические действия в игре |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с даль­ней дистанции. Сочетание приемов: ведение, пере­дача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок двумя рука­ми от груди с дальней дистанции с сопротивлени­ем. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. На­падение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче­тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива­ние, накрывание мяча). Нападение через центрово­го. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче­тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива­ние, накрывание мяча). Нападение через центрово­го. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Комппексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче­тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива­ние мяча, накрывание мяча). Нападение через цен­трового. Учебная игра. Развитие скоростно-сило­вых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ве­дения мяча |  |  |
|  | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче­тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива­ние мяча, накрывание мяча). Нападение через цен­трового. Учебная игра. Развитие скоростно-сило­вых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **Лыжная подготовка (18 ч)**34Jб7X |  |
| Техника лыжных ходов |  | Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни  |  | Текущий |  |  |
| Совершенст­вования | Коньковый ход. Повторение. | *Уметь:* передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в.Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.  |  |  |  |
| Попеременный четырехшажный ход. Повторение | Текущий |  |  |
| Попеременный четырехшажный ход.  | Текущий |  |  |
| Переход с одновременных ходов на попеременные.  | Текущий |  |  |
|  Преодоление подъемов и препятствий.  | Текущий |  |  |
| Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование  | Текущий |  |  |
| Поворот на месте махом | Текущий |  |  |
| Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).  | Текущий |  |  |
| Повороты упором.  | Текущий |  |  |
| Переход с попеременным ходом на одновременные  | Текущий |  |  |
| Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).  | Текущий |  |  |
| Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). | Текущий |  |  |
| Подъемы, спуски, торможения.  | Текущий |  |  |
| Комбиниро­ванный | Коньковый ход. Повторение | Текущий |  |  |
| Комбиниро­ванный | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | Текущий |  |  |
| Учетный | 3ачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки | Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам | Оценка результатов |  |  |
| 3ачет. Лыжные ходы |  | Оценка техники |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории |  | «5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин |  |  |

 |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| Спринтер­ский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низко­го старта (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низко­го старта (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низко­го старта (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Прикладное значение легко­атлетических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низко­го старта (100 м) | «5»- 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |  |  |
| Метание мяча и гранаты (3 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату на дальность | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м |  |  |
| Прыжокв высоту (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-сило­вых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Бег:«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |  |  |