

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

10 -11 класс

Пояснительная записка

Введение

Изучение курса «физическая культура» осуществляется по Комплексной программе физического воспитания учащихся 10-11 классов, В.И. Лях, А.А.Зданевич. М.: Просвещение, 2015 г., в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, плаванию.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся 10-11х классов ориентируется на решение **следующих целей**:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих на выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, спортивные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки».

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

Естественные основы

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Способы физкультурной деятельности

Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время самостоятельных занятий по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол, баскетбол, волейбол по правилам. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Оказание доврачебной помощи при травмах.

Знать приемы закаливания:

Пользование баней.

Физическое совершенствование

Спортивные игры.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Выполнение технических приемов. Игра по упрощенным правилам

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Выполнение технических приемов. Игра по упрощенным правилам

Атлетическая гимнастика

Правила ТБ на занятиях в тренажерном зале. Правила самостоятельного выполнения упражнения. Правила страховки и самостраховки во время выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения на силовых тренажерах. Комплекс упражнений с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине из виса и из виса лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, гири 8 кг., 16 кг.), противодействие партнера. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Развитие силовых качеств и силовой выносливости.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Бег с максимальной скоростью 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».

Метание малого мяча и мяча 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метание малого мяча и мяча 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метание малого мяча и мяча 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах с использованием попеременных и одновременных ходов. Преодоление подъемов, спусков. Повороты на месте и в движении, различные способы торможения.

Развитие физических качеств.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Годовой план – график РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»

	Вид программного материала	Количество часов, № уроков				По прогр амме 102ч	По плану 102ч.	Обосновани е изменений
		I четверть 27ч.	II четверть 22ч.	III четверть 32ч.	IV четве рть 24ч.			
	Основы знаний физкультурной деятельности	В процессе занятий				В процессе занятий		
	Базовая часть: из них					5	8	
	Лёгкая атлетика	27 ч 1-27			24 ч 82-- 105	1 ч	1 ч	
	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)		10ч 40-49	14 ч 68-81		8 ч	ч	
	Гимнастика с элементами акробатики		12 ч 28-39			8 ч	2 ч	
	Лыжная подготовка			18 ч 50-67		8 ч	9 ч	
	Вариативная часть: из них					7 ч	7 ч	
8	Национальный региональный компонент			9 ч 50-59		2ч.	Лыж. под. 9 ч	
9	По углублённому изучению одного или нескольких видов спорта					5ч.	спорт . игры 18ч	

Вариативная часть. Материалом этой части являются спортивные игры – 18 часов по выбору учащихся выделены дополнительные часы на совершенствование элементов волейбола и баскетбола; команда школы традиционно является участником первенства района.

Для реализации **НРК** содержания образования предмета Физическая культура отводится 10 % учебного времени, с целью культивирования зимних видов спорта.

Национальный региональный компонент реализуется следующими разделами: лыжная подготовка – 6 часов.

Часы НРК распределены по разделам календарно- тематического планирования следующим образом:

Урок №	Тема
13	Развитие физической культуры и спорта в Челябинской области.
54	Популяризация на Урале олимпийских видов спорта.
48	Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
93	Спортивно-оздоровительная программа «Президентские состязания».
55	Лыжная подготовка.
56	Лыжная подготовка.

**Темы занятий НРК по физической культуре
10-11 класс.**

График распределения учебного материала 10-11 класс

Учебный материал	часы	1 четверть			2 четверть		3 четверть		4 четверть	
		1-13	13-22	22-27	28-45	46-48	49-66	67-78	79-92	93-105
	21	11								3
Спортивные игры:	22									
Волейбол	14								4	
Баскетбол	22 (4нрк)		0					12		
Элементы единоборств	9			6		3				
Лыжная подготовка	18						8	1		
Гимнастика с элементами акробатик	18				8	1				
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока									

Распределение учебного времени при учебной нагрузке 3 часа в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	Базовая часть:	87
	Спортивные игры	21
	Гимнастика с элементами акробатики	18
	Легкая атлетика	21
	Лыжная подготовка	18
	Элементы единоборств	9
	Вариативная часть	15
	Итого	102

Национальный - региональный компонент

№ Урока	Название темы	Краткое содержание
12	Техника передвижений, остановок и стоек.	Перемещения в защитной стойке, приставными шагами, спиной, ускорения и остановки.
13	Передача мяча в движении.	Передачи мяча в движении с сопротивлением и без сопротивления защитника.
14	Техника ведения мяча.	Ведения мяча левой, правой рукой, с изменением высоты отскока.
15	Бросок мяча с места и после ведения.	Варианты бросков с сопротивлением и без сопротивления защитника.

Тематическое планирование 10-11 класс

I четверть

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание	Вид контроля
1	Вводный инструктаж. Техника спринтерского бега.	Вводный, закрепляющий	Бег в медленном темпе 8 минут. Специальные беговые упражнения. Работа над техникой высокого и низкого старта (ускорения до 30-40м). Игра в футбол.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (11 м)	Упражнения для развития быстроты легкоатлетический кросс 15-20 минут.	Текущий
2	Техника спринтерского бега.	Комплексный	Бег в медленном темпе 10 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Работа над техникой бега по дистанции и финиширования. Бег с хода 40м. Игра в футбол.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (11 м)		Текущий
3	Контроль- бег 100 метров.	Контрольный, комплексный.	Бег в медленном темпе 12 минут. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100м (К). Спортивные игры.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (11 м)	Бег в медленном темпе до 20 мин.	Контроль- бег 100 метров.
4	Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки- 500гр).	Закрепляющий.	Бег в медленном темпе 11 минут. ОРУ в парах на сопротивление. Метание гранаты (имитация). Метание гранаты с места. Метание гранаты с 3-4 шагов разбега.	Знать технику метания гранаты с разбега	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки- 500гр).
5	Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки -500гр).	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ в парах. Метание гранаты с 3-4 шагов	Знать технику метания гранаты с разбега. Выполнять	Упражнение для развития скоростно-	Текущий

			разбега на точность	ОРУ самостоятельно.	силовых качеств.	
--	--	--	---------------------	---------------------	-------------------------	--

			дальность. Метание гранаты на заданное расстояние. Спортивные игры.		Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.	
6	Контроль- метание гранаты (юноши -700гр; девушки- 500гр).	Контрольный	Бег в медленном темпе 14 минут. ОРУ типа зарядки. Метание гранаты с 3-4 шагов разбега на дальность (К).			Контроль-метание гранаты (юноши -700гр; девушки-500гр).
7	Прыжки в длину с разбега. Техника длительного бега.	Комплексный	Бег в медленном темпе 12 минут. Специальные прыжковые упражнения. Работа над техникой разбега и отталкивания. Спортивные игры.	Выполнять упражнения для развития прыгучести. Знать технику и выполнять прыжок в длину с разбега.		
8	Прыжки в длину с разбега. Техника длительного бега.	Закрепляющий, комплексный.	Знания: Биомеханические основы техники бега. Прыжков и метаний. Бег в медленном темпе 15 минут. Специальные прыжковые упражнения. Работа над техникой приземления. Прыжки в длину с разбега.	Бег в медленном темпе до 30 минут. Технику длительного бега.	Упражнения для развития гибкости	Текущий

9	Контроль прыжки в длину с разбега.	Контрольный	Бег в медленном темпе 10 минут. ОРУ типа зарядки. Прыжки в длину с 12-13 шагов разбега (К). Спортивные игры.	Уметь совершать прыжок в длину с разбега 13-15 беговых шагов		«5» 450 см «4» 420 см «3» 410 см
10	Эстафетный бег. Техника длительного бега.	Комплексный	Знания: Правила эстафетного бега. Бег в медленном темпе 7 минут. ОРУ типа зарядки. Закрепления техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Спортивные игры.	Бег в медленном темпе до 30 минут. Технику длительного бега.	Упражнения для развития выносливости	Текущий

11	Контроль - бег 3000метров (ю.) и 2000метров (д.).	Контрольный	Бег в медленном темпе 5 минут. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки) (К), спортивные игры.	Бег в медленном темпе до 30 минут. Технику длительного бега.		Бег 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки)
12	Техника безопасности и правила поведения на уроках по спортивным играм. Техника перемещений и владения мячом. Передача мяч. НРК.	Комплексный, закрепляющий	Знания: влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Правила игры. Бег в медленном темпе. ОРУ с набивными мячами 3 - 4кг. Перемещение в защитной стойке, спиной, приставными шагами, ускорения и остановки. Передачи мяча на месте, в движении с сопротивлением и без	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Просмотр трансляции по баскетболу.	Текущий

			сопротивления защитника.			
13	Контроль - передачи мяча в движении. НРК.	Контроль	Бег в медленном темпе. ОРУ с набивными мячами 3 - 4кг. Передачи мяча на месте с сопротивлением и без сопротивления защитника. Передачи мяча в движении, в парах (К).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Просмотр трансляции по баскетболу.	Контроль - передачи мяча в движении.
14	Техника ведения мяча. НРК.	Комплексный, закрепляющий	Бег в медленном темпе. ОРУ с набивными мячами 3 - 4кг. Повторение строевых упражнений изучаемых в 8 -9 классе. Ведение мяча левой, правой, с изменением высоты отскока, скорости и	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Просмотр трансляции по баскетболу.	Текущий

			направления движения. Игра по упрощенным правилам баскетбола.			
--	--	--	---	--	--	--

15	Бросок мяча с места и после ведения. Ведение мяча. НРК.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Строй: поворот в движении кругом. Бросок мяча с места. Бросок мяча с места. Бросок после ведения. Варианты ведения мяча.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий
16	Техника игры против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	Комплексный, обучающий	Бег в медленном темпе. Знания: Терминология баскетбола. ОРУ типа зарядки. Упражнения для совершенствования техники игры против игрока с мячом и без мяча (перехват, выбивание, вырывание, накрывание). Броски мяча с места, с изменением дистанции.	Уметь: Выполнять упражнения для совершенствования техники игры против игрока (защита, нападение)	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.	Текущий
17	Контроль - броски мяча со штрафной.	Контрольный	Бег в медленном темпе. ОРУ с набивными мячами 3-4кг. Броски мяча с места (2,5-3м). Броски мяча со штрафной (К).	Выполнять броски мяча со штрафной линии. Выполнять передачу мяча в движении	Игра на спортивной площадке	Оценка техники передачи мяча
18	Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с повышенной амплитудой движения. Тактика игры в нападении и защите при быстром прорыве 2:1; 3:2. Игра с заданиями.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Игра на спортивной площадке	Текущий
19	Тактика игры в защите и нападении.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с повышенной амплитудой	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Игра на спортивной площадке	Текущий

		Комплексный	движения. Принципы «зонной» и личной защиты. Их недостатки и преимущества. Тактика свободного нападения против «зоны» и личной защиты. Учебно - тренировочная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения для развития силы.	Текущий
20	Концентрированная защита и организация быстрого прорыва.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Обучение коллективному отбору мяча и организация быстрого прорыва. Учебно - тренировочная игра.	Уметь: ОРУ зарядка. Играть в команде.	Упражнения для развития силы.	Текущий
21	Контроль - учебно - тренировочная игра.	Контрольный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Учебно - тренировочная игра (владение игрой) (К).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения для развития силы.	Текущий
22	Техника безопасности и правила поведения на уроках по единоборству. Приемы самообороны.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ в парах на сопротивление. Приемы самообороны. Подвижная игра: «Сила и ловкость». Учебная схватка.	Уметь: выполнять самостоятельно приемы самообороны	Упражнения для развития силы.	Текущий

23	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	Комплексный	Знания: самостоятельная разминка перед поединком. Гигиена борца. Бег в медленном темпе. ОРУ в парах на сопротивление. Работа над техникой самостраховки. Прием борьбы лежа и стоя. Подвижная игра: «борьба всадников».	Уметь: выполнять приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя	Выполнять приемы самостраховки.	Текущий
----	--	-------------	--	--	--	---------

24	Контроль - приемы самостраховки.	Контрольный	Бег в медленном темпе. ОРУ в парах на сопротивление. Приемы самостраховки (К), подвижная игра: «Борьба двое против двоих».	Уметь: выполнять приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя		Контроль - приемы самостраховки.
25	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ в парах на сопротивление. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная игра.	Уметь: выполнять приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя	Упражнения для закрепления техники приемов.	Текущий
26	Учебная схватка.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ в парах на сопротивление. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка.	Уметь: выполнять приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя	Упражнения для закрепления техники приемов.	Текущий
27	Контроль - единоборства в парах.	Контрольный	Бег в медленном темпе. ОРУ в парах на сопротивление. Единоборства в парах (К). Подвижные игры: «Сила и ловкость», и «Борьба всадников».	Уметь: выполнять приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя	Упражнения для развития силы.	Контроль - единоборства в парах.

II четверть						
28	Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики и элементов акробатики. Висы и упоры.	Комплексный	Знания: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Бег в медленном темпе. ОРУ с гимнастическими палками. Юноши: Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Девушки: Толчком ног подъём в упор на верхнюю	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Упражнения для развития силы. Комплекс упражнений с гимнастическим и палками	Текущий

			жердь; толчком двух ног вис углом.			
29	Освоение висов и упоров.	Закрепляющий, комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с гимнастическими палками. Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Упражнения для развития силы. Комплекс упражнений с гимнастическим и палками	Текущий

30	Контроль - висы и упоры. Девушки -комбинация на брусьях.	Контрольный.	Бег в медленном темпе. ОРУ с гимнастическими палками. Юноши : сгибание и разгибание рук в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь (К). Девушки: Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Упражнения для развития спортивно - силовых качеств.	Контроль - висы и упоры. Девушки - комбинация на брусьях.
31	Опорные прыжки. Девушки - толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Комбинация на брусьях.	Комплексный.	Знания: Страховка и самостраховка при выполнении опорных прыжков. Бег в медленном темпе. ОРУ с гимнастическими скамейками. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 -125см. Девушки: Прыжок	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях Уметь: выполнять прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 12125 см.д. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).	Упражнения для развития спортивно - силовых качеств.	Текущий

			углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).			
--	--	--	--	--	--	--

32	Опорные прыжки.	Закрепляющий, комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с гимнастическими скамейками. Прыжки со скакалкой, упражнения с партнёром. Юноши: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см). Девушки: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).	Уметь: выполнять прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 12125 см.д. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).	Упражнения для развития гибкости.	Текущий
33	Контроль - Опорные прыжки.	Контрольный.	Бег в медленном темпе. ОРУ с гимнастическими скамейками. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см. (К). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см.). эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь: Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см. (К). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см.). эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	Упражнения для развития гибкости.	Контроль - Опорные прыжки.
34	Освоение и совершенствования акробатических упражнений.	Комплексный	Знания: оказания первой помощи при травмах. Бег в медленном темпе. ОРУ с повышенной амплитудой движения. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см.; стойка на руках с помощью. Девушки:	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Упражнения для развития гибкости.	Текущий

			равновесие на одной ноге; выпад вперед; кувырок вперед.			
35	Акробатические упражнения из 3 - 4.5; элементов.	Закрепляющий, комплексный	Бег в медленном темпе. Комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: кувырок назад; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 - 180см. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Упражнения для развития гибкости.	Текущий
36	Контроль - акробатическое соединение из 3 - 4 элементов. Совершенствование комбинации из акробатических упражнений.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Составление акробатической связки с помощью учителя. Юноши, девушки: акробатическое соединение из 3 - 4 освоенных элементов.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)		Контроль - акробатическое соединение из 5 элементов
37	Лазанье по канату. Контроль - комбинация из акробатических упражнений.	Комплексный, контрольный	Бег в медленном темпе. Комбинация из различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Игры с использованием	Уметь: лазать по двум канатам без помощи ног на скорость.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Контроль - комбинация из акробатических упражнений.

			гимнастического инвентаря.			
--	--	--	----------------------------	--	--	--

38	Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, без помощи ног.	Комплексный	Бег в медленном темпе с заданием, обегая гимнастические снаряды. ОРУ с повышенной амплитудой движения суставов. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, без помощи ног. Лазанье по канату.	Лазать по шесту, гимнастической лестнице, без помощи ног.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Текущий
39	Контроль - лазанье по канату на скорость.	Контрольный - комплексный	Бег в медленном темпе с заданием, обегая гимнастические снаряды. Комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении. Лазанье по канату на скорость (К).	Уметь: лазать по двум канатам без помощи ног на скорость.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Контроль - лазанье по канату на скорость.

40	Полоса препятствий (снаряды 5 - 6 препятствий). Строевые упражнения. Контроль - лазанье по канату.	Комплексный - контрольный	Бег в медленном темпе с заданием, обегая гимнастические снаряды. Строй: повторение материала пройденного в предыдущих классах. Прохождение полосы препятствий (снаряды 5-6 препятствий). Прохождение полосы препятствий на время (определить лучшее время у мальчиков и девочек).	Уметь: проходить полосу препятствий (снаряды 5-6 препятствий). Прохождение полосы препятствий на время.	Упражнения для развития силы.	Текущий
41	Полоса препятствий. Строевые упражнения в движении.	Комплексный	Знания: влияние знаний гимнастикой на телосложение. Бег в медленном темпе. ОРУ с			Текущий

			набивным мячом. Строй: повороты кругом в движении. Прохождение полосы препятствий. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь: проходить полосу препятствий (снаряды 5-6 препятствий). Прохождение полосы препятствий на время.		
--	--	--	---	---	--	--

42	Ритмическая гимнастика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с набивным мячом. Девушки: разучивание комплекса ритмической гимнастики под музыку (№1). Юноши: разучивание комплекса упражнений с гантелями для развития силы рук, плечевого пояса, пресса. Упражнения на расслабление.	Уметь: выполнять комплекс упражнений под музыку самостоятельно. Выполнять комплекс атлетической гимнастики (юноши). Выполнять упражнения для расслабления	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки).	Текущий
43	Ритмическая гимнастика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с набиванием мячом. Девушки: разучивание комплекса ритмической гимнастики под музыку (№2). Юноши: разучивание комплекса упражнений с гантелями для развития силы ног, спины, икроножных мышц. Упражнения на расслабление.	Уметь: выполнять комплекс упражнений под музыку самостоятельно. Выполнять комплекс атлетической гимнастики (юноши). Выполнять упражнения для расслабления	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки).	Текущий
44	Круговая тренировка.	Комплексная	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Круговая тренировка: 5-6 станций по 2 минуты на каждой, отдых 1 минута. Упражнения на	Выполнять упражнения для расслабления		Текущий

			расслабление.			
--	--	--	---------------	--	--	--

45	Контроль - подтягивания на высокой перекладине (юноши); подтягивание на низкой перекладине (девушки). Круговая тренировка.	Контрольный - комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Юноши: подтягивание на высокой перекладине (К). Девушки: подтягивание на низкой перекладине (К). Круговая тренировка: 5-6 станций по 1 минуте, отдых 30 секунд.			Контроль - подтягивания на высокой перекладине (юноши); подтягивание на низкой перекладине (девушки).
46	Техника безопасности и правила поведения на уроках по единоборству. Совершенствование приемов самостраховки. Передняя подножка. Контроль - подтягивание.	Комплексный - контрольный	Знания: гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Бег в медленном темпе с заданием. ОРУ в парах на сопротивление. Самостраховка при падении назад из стойки, падение на бок из положения кувырком вперед через лежащего партнера. Работа над техникой передней подножки. Учебная схватка в парах.	Знания: гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Выполнять приемы самостраховки, переднюю подножку.	Отжимания от пола на кулаках, на пальцах, с широко расставленными в сторону руками.	Текущий
47	Бросок через бедро. Передняя подножка. Учебно - тренировочные схватки. Контроль - передняя подножка.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ в парах на сопротивление. Отработка техники броска через бедро. Совершенствования техники передней подножки. Учебно - тренировочные схватки.	Выполнять приемы самостраховки, переднюю подножку.	Отжимания от пола на кулаках, на пальцах, с широко расставленными в сторону руками	Текущий
48	Контроль - передняя подножка.	Контрольный -	Бег в медленном темпе с	Выполнять приемы самостраховки,		Контроль - передняя

				переднюю подножку.		подножка.
--	--	--	--	--------------------	--	-----------

	Учебная схватка.	комплексный	заданием. ОРУ с набивными мячами. Передняя подножка (К). Учебно - тренировочные схватки 1:1; 2:1; 2:2; 3:2; 3:3. подвижная игра: «Сила и ловкость».		упражнения «Мост» с опорой на руках	
--	------------------	-------------	---	--	-------------------------------------	--

III четверть

49	Повторение водного инструктажа. Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одевание и подготовка лыж, переноска лыж, порядок следования в колонне. Попеременный, одношаговый ход.	Вводный - комплексный.	Знания: Особенности физической подготовки лыжника. Совершенствования строевых и порядковых упражнений. Комплекс общеподготовительных упражнений на координацию. Ходьба на лыжах в среднем темпе используя технику попеременного одношагового хода. Выполнение упражнений на внимание и восстановление дыхания.	Уметь: одевать и готовить лыжи, переносить лыжи, выполнять порядок следования в колонне. Попеременный, одношаговый ход.	Ходьба на лыжах с использованием изученных лыжных ходов.	Текущий
-----------	--	------------------------	---	---	---	---------

50	Попеременный, одношаговый ход.	Комплексный	<p>Знания: Особенности физической подготовки лыжника. Совершенствования строевых и порядковых упражнений. Комплекс общеподготовительных упражнений на координацию. Ходьба на лыжах в среднем темпе используя технику попеременного одношагового хода. Выполнение упражнений на внимание и восстановление дыхания.</p>	<p>Уметь: одевать и готовить лыжи, переносить лыжи, Выполнять порядок следования в колонне. Попеременный, одношаговый ход.</p>	<p>Ходьба на лыжах с использованием изученных лыжных ходов.</p>	Текущий
51	Совершенствование техники ступающего шага и поворотов переступанием. Поворот на месте махом.	Комплексный	<p>Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений «Разминка лыжника». Движение в одну колонну</p>	<p>Знать, уметь выполнять технику ступающего шага и поворотов переступанием. Поворот на месте махом.</p>	<p>Ходьба на лыжах с использованием изученных лыжных ходов.</p>	Текущий

			<p>ступающим шагом до 20 шагов. Далее самостоятельно.</p> <p>Отработка поворота на месте махом.</p> <p>Подвижная игра: «Пятнашки простые» (на лыжах, без палок).</p>			
52	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	Комплексный	<p>Знания: Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Ходьба на лыжах 5км (на равных участках и спусках использования одновременных ходов, на подъёмах попеременный одношаговый шаг).</p> <p>Выполнение упражнений на релаксацию и формирование правильной осанки.</p>	Уметь: выполнять переход с одного хода на другой.	Повторение техники перехода с одного хода на другой.	Текущий

53	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	Комплексный	Знания: Первая помощь при травмах и обморожениях. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Ходьба на лыжах 5км (на равных участках и спусках использования одновременных ходов, на подъемах попеременный одношаговый шаг). Выполнение упражнений на релаксацию и формирование правильной осанки.	Уметь: выполнять переход с одного хода на другой.	Повторение техники перехода с одного хода на другой.	Текущий
54	Передвижения приставным шагом и поворот переступанием. Спуски со склонов.	Комплексный	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений «Разминка лыжника». Движения приставным шагом высоко поднимая лыжи (следить за	Уметь: передвигаться приставным шагом. выполнять поворот переступанием. Выполнять спуски и подъемы	Ходьба на лыжах	Текущий

			параллельным переносом лыж на силу). Движения в колонну по одному ступающим шагом по рыхлому снегу с поворотом переступанием вокруг расставленных флажков. Спуск с горы в стойке отдыха (4-5) раз.			
55	Коньковый ход. Одновременные хода и переходы с одного хода на другой. Контроль.	Комплексный, контрольный.	Строевые упражнения. Общеподготовительные упражнения на координацию движений. Разбор и показ техники «конькового хода». Движение по малому кругу в медленном темпе для закрепления техники. Скольжение с полного спуска «коньковым ходом» без палок. Ходьба на лыжах по малому кругу одновременным и попеременным ходом, изменяя ход в зависимости от рельефа (К). Упражнения на релаксацию.	Уметь: передвигаться коньковым ходом. Выполнять одновременные хода и переходы с одного хода на другой.	Ходьба на лыжах до 7 км.	Коньковый ход. Одновременные хода и переходы с одного хода на другой. Контроль.
56	Коньковый ход. Одновременные хода и переходы с одного хода на другой. Контроль.	Комплексный, контрольный.	Строевые упражнения. Общеподготовительные упражнения на координацию движений. Разбор и показ техники «конькового хода». Движение по малому кругу в медленном темпе для закрепления техники. Скольжение с полного спуска «коньковым ходом» без палок. Ходьба на лыжах по малому кругу одновременным и попеременным ходом, изменяя ход в зависимости от рельефа (К). Упражнения на релаксацию.	Уметь: передвигаться коньковым ходом. Выполнять одновременные хода и переходы с одного хода на другой.	Ходьба на лыжах до 7 км.	Коньковый ход. Одновременные хода и переходы с одного хода на другой. Контроль.

57	Подъём в гору «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом. Преодоление контруклонов и спуски с горы в различных стойках.	Комплексный	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений «Разминка лыжника». Спуск с горы в низкой, средней и высокой стойках, затем подъём в гору на исходную позицию «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом, каждый раз меняя технику подъёма. Игра «Кто самый ловкий».	Уметь: выполнять спуски со склонов и подъём изученными ходами.	Спуски со склонов и подъём изученными ходами.	Текущий
58	Контроль - коньковый ход. Совершенствование техники одновременных ходов.	Контрольный, комплексный.	Знания: правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствования строевых упражнений. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Ходьба на лыжах по малому кругу используя технику конькового хода (К). Ходьба на лыжах 3 км, в колонну по одному, дистанция 5-7 км, используя технику одновременного бесшажного и одношажного ходов. Выполнение упражнений на внимание и восстановление дыхания.	Уметь: ходьба на лыжах 5-7 км., в колонне по одному	Спуски со склонов и подъём изученными ходами.	Контроль - коньковый ход. Совершенствование техники одновременных ходов.
59	Контроль - коньковый ход. Совершенствование техники одновременных ходов.	Контрольный, комплексный.	Знания: правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствования строевых упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Ходьба на лыжах, по малому кругу используя	Уметь: ходьба на лыжах 5-7 км., в колонне по одному		Контроль - коньковый ход. Совершенствование техники одновременных

			технику			ХОДОВ.
--	--	--	---------	--	--	--------

			конькового хода (К). Ходьба на лыжах 3км, в колонну по одному, дистанция 5-7м, используя технику одновременного бесшажного и одношажного ходов. Выполнение упражнений на внимание и восстановление дыхания.			
60	Спуски со склонов змейкой и торможение «плугом» и «упором».	Комплексный	Совершенствование перестроений на месте и в движении. Общеподготовительные упражнения на координацию движений. Спуск с горы в стойке отдыха по прямой. Спуск с горы в основной стойке змейкой и торможение «плугом» или «упором». Игры: «Кто дальше?», «Самый ловкий».	Уметь: выполнять спуски со склонов змейкой и торможение «плугом» и «упором».	Ходьба на лыжах до 6км. используя технику конькового хода.	Текущий

61	Совершенствование техники «Конькового хода», попеременного одношажного и бесшажного хода.	Комплексный	<p>Знания: правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Общеподготовительные упражнения «Разминка лыжника». Прохождение дистанции со средней скоростью: 4 -6км. юноши, 3 - 5км девушки. При прохождении дистанции использовать лыжный ход в зависимости от рельефа местности, сделать 3-4 ускорения по 400 -500м. (юноши) и 2 - 3 ускорения по 300 - 400м (девушки). Для выполнения ускорений поставить ориентиры. Выполнения упражнений на релаксацию и формирование правильной осанки.</p>	<p>Уметь: передвигаться коньковым ходом. Менять ход в зависимости от трассы.</p>	Ходьба на лыжах	Текущий
----	---	-------------	--	--	------------------------	---------

62	Совершенствование техники «Конькового хода», попеременного одношажного и бесшажного хода.	Комплексный	Знания: правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Общеподготовительные упражнения «Разминка лыжника». Прохождение дистанции со средней скоростью: 4 -6км. юноши, 3 - 5км девушки. При прохождении дистанции использовать лыжный ход в зависимости от рельефа местности, сделать 3-4 ускорения по 400 -500м. (юноши) и 2 - 3 ускорения по 300 - 400м (девушки). Для выполнения ускорений поставить ориентиры. Выполнения упражнений на релаксацию и формирование правильной осанки.	Уметь: передвигаться коньковым ходом. Менять ход в зависимости от трассы.	Повторение техники лыжных ходов.	Текущий
63	Спуски с подниманием носков лыж и переход на параллельную лыжню.	Комплексный	Совершенствование строевых упражнений. Общеподготовительные упражнения на координацию движений. Спуск с горы с подниманием носков лыж (5 - 7раз). Спуск с переходом на параллельную лыжню. Эстафеты на отрезках от 50 до 200м.	Уметь: Выполнять спуски с подниманием носков лыж и переходить на параллельную лыжню.	Повторение техники лыжных ходов.	Текущий
64	Контроль - ходьба на лыжах 3км. (девушки), 5км. (юноши).	Контрольный - комплексный	Комплекс общеобразовательных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Ходьба на лыжах, используя технику изученных ходов 3км. (девушки) и 5км. (юноши). Упражнения на релаксацию. Передвижение без работы ногами одновременными	Уметь: Выполнять спуски с подниманием носков лыж и переходить на параллельную лыжню.	Повторение техники лыжных ходов.	Контроль - ходьба на лыжах 3км. (девушки), 5км. (юноши).

			ходами по лыжне, имеющей различный рельеф. Упражнения на расслабление.			
65	Контроль - ходьба на лыжах 3км. (девушки), 5км. (юноши).	Контрольный - комплексный	Комплекс общеобразовательных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Ходьба на лыжах, используя технику изученных ходов 3км. (девушки) и 5км. (юноши). Упражнения на релаксацию. Передвижение без работы ногами одновременными ходами по лыжне, имеющей различный рельеф. Упражнения на расслабление.	Уметь: Выполнять спуски с подниманием носков лыж и переходить на параллельную лыжню.		Контроль - ходьба на лыжах 3км. (девушки), 5км. (юноши).
66	Контроль - спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором».	Контрольный	Комплекс общеподготовительных упражнений на координацию движений. Спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом» и «Упором» (К). Игры - эстафеты: «Кто быстрее?», «Слалом».	Уметь: спускаться со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором».		Контроль - спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором».
67	Техника безопасности и правила поведения на спортивных играх. Техника передвижений остановок и стоек. Передачи мяча.	Комплексный	Бег в медленном темпе с заданием. ОРУ с набивными мячами. Перемещения в защитной стойке, приставными шагами, спиной, ускорения и остановки. Передачи мяча одной и двумя руками в движении. Подвижная игра: «10 передач».	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения ОФП, прыжки на скакалке.	Текущий
68	Техника ведения мяча. Передачи мяча.	Комплексный	Знания: жесты судей. Бег в медленном темпе. ОРУ с повышенной амплитудой движения. Варианты ведения мяча	Уметь: выполнять в игре или игровой	Упражнения ОФП, прыжки на скакалке.	Текущий

			с различной	ситуации тактико- технические действия		
--	--	--	-------------	---	--	--

			высотой отскока, скоростью и направления движения. Подвижная игра: «Баскетбольные салочки». Передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Подвижная игра: «10 передач». Упражнения на восстановление дыхания.			
69	Контроль - ведение мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол.	Контрольный, комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Ведение мяча (К). Двухсторонняя игра в баскетбол. Упражнения на релаксацию.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Просмотр трансляции по баскетболу	Контроль - ведение мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол.
70	Броски мяча с места. Бросок мяча после ведения.	Комплексный	Бег медленном темпе с заданиями. ОРУ в парах. Броски мяча с места без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок мяча после двух шагов в прыжке с близкого и среднего расстояния. Остановка после ведения прыжком и бросок мяча. Игра: «Школа», «Солнышко».	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Просмотр трансляции по баскетболу	Текущий
71	Тактика нападения быстрым прорывом и игра в защите 2:1; 3:2.	Комплексный	Бег в медленном темпе с заданием. ОРУ с набивными мячами 3 - 4кг. Быстрый прорыв после броска по кольцу 2:0; 2:1; 3:1; 3:2. Техника игры в меньшинстве 2:1; 3:2. Учебно - тренировочная игра с	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Просмотр трансляции по баскетболу	текущий

			заданиями.	технические действия		
72	Контроль - бросок мяча после ведения. Ведение мяча.	Контрольный - комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Бросок мяча после ведения (К). Варианты ведения мяча с различной высотой отскока, скоростью и направления движения. Подвижная игра: «Пятнашки».	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	Контроль - бросок мяча после ведения. Ведение мяча.
73	Техника ведения и бросков	Комплексный	Бег в медленном темпе с ведением			

	мяча с места без сопротивления и с сопротивлением защитника.		мяча. ОРУ с баскетбольными мяча. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски со штрафной. Броски мяча со средней дистанции с сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	Текущий
74	Взаимодействия «двойка» при игре в нападении. Противодействия «двойке» при игре в защите.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с баскетбольными мячами. Жонглирование баскетбольных мячей и упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействие «двойка» без защитников, с пассивным и активным сопротивлением защитников. Взаимодействие в защите «проскальзывание» и переключение с пассивными и активными действиями нападающих. Игра в баскетбол.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	Текущий

75	Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите.	Комплексный	Знания: влияние игровых упражнений на развитие координационных кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Бег в медленном темпе с ведением мяча. ОРУ в парах. Упражнения для совершенствования игровых взаимодействий в нападении и защите. Позиционное нападение через центрального. Личная и «зонная» защита. Игра в баскетбол с заданиями. Упражнения на релаксацию и формирование	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	Текущий
----	---	-------------	---	---	---	---------

			правильной осанки.			
76	Учебно-тренировочная игра.	Комплексный	Бег в медленном темпе с ведением мяча левой и правой рукой. ОРУ типа зарядки. Учебно-тренировочная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения ОФП, прыжки на скакалке.	Текущий
77	Учебно-тренировочная игра.	Комплексный	Бег в медленном темпе с заданиями. ОРУ типа зарядки. Учебно-тренировочная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий

78	Контроль - учебно-тренировочная игра.	Контрольный, комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с баскетбольными мячами. Учебно-тренировочная игра (владение командно - тактическими действиями в защите и нападении, умения быстро оценивать обстановку на площадке, принятие правильных решений) (К).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Контроль - учебно-тренировочная игра.
79	Техника безопасности и правила поведения на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники верхней нижней передачи. Волейбол.	Комплексный	Знания: терминология волейбола. Бег в медленном темпе с использованием техники передвижений в волейболе. ОРУ типа зарядки. Упражнения для совершенствования техники передвижений, поворотов, стоек и остановок. Верхняя и нижняя передача в парах, тройках на месте и в движении. Верхняя и нижняя передача с заданием (отжимание после передачи, поворот, прыжок и т.д.). Упражнения для восстановления дыхания.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	ОРУ зарядка	Текущий
80	Верхняя прямая передача. Совершенствование техники передач.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ на развитие координационных способностей. Верхняя прямая передача в зоны 1,6,5. Верхняя	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения для развития прыгучести	Текущий

			прямая передача в зоны 2,3,4. Верхняя и нижняя передача в тройках с забеганием. Верхняя и нижняя передача в парах через сетку.			
--	--	--	--	--	--	--

81	Верхняя прямая передача. Техника приёма подачи снизу.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с набивными мячами. Верхняя прямая передача по зонам. В парах, выполнения нападающего удара и приём мяча снизу. Двусторонняя игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения для развития прыгучести	Текущий
82	Контроль - верхняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача.	Контрольный, комплексный.	Бег в медленном темпе с заданиями. ОРУ в парах. Верхняя прямая подача (К). Передачи мяча над собой, у стенки, в парах и тройках. Подвижная игра: «Картошка».	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	Контроль - верхняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача
83	Совершенствование техники верхней и нижней передачи. Нападающий удар.	Комплексный	Знания: влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Передача мяча через сетку на месте и в движении. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар с возвышенности. Нападающий удар после передачи в 4, 2 номер. Двусторонняя игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий
84	Совершенствование техники нападающего удара. Техника блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	Комплексный	Бег в медленном темпе с заданием. ОРУ на развитие координационных способностей. Броски теннисного мяча через сетку (имитация нападающего удара). Нападающий удар через низкую сетку. Нападающий удар после передачи в 4, 2 номер. Упражнения для	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий

			отработки техники одиночно и двойного блока. Двусторонняя игра.			
85	Контроль - нападающий удар. Вторая передача в зоны 4 и 2.	Контрольный - Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с увеличенной амплитудой движений. Нападающий удар (К), работа над техникой второй передачи в зоны 4 и 2 после приема. Прыжки на скакалке. Упражнения на восстановления.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения для развития силы	Контроль - нападающий удар. Вторая передача в зоны 4 и 2.
86	Контроль - верхняя и нижняя передача. Одиночный и двойной блок, страховка.	Контрольный - комплексный	Бег в медленном темпе м заданиями. Верхняя и нижняя передача (К). Упражнения для совершенствования техники одиночного и двойного блока с подстраховкой. Двусторонняя игра с заданиями.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения для развития силы	Контроль - верхняя и нижняя передача. Одиночный и двойной блок, страховка.
87	Первая передача после приёма в 3 зону. Вторая передача в зоны 2 и 4.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Приём с подачи и первая передача в зону 3. Работа над техникой второй передачи в зоны 2 и 4. Двусторонняя игра с заданием. Прыжки на скакалке.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий
88	Совершенствование техники одиночного, двойного блока и страховки. Приём с подачи снизу.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Упражнения для совершенствования техники одиночного, двойного блока и страховки. Прыжки на скакалке. Упражнения для совершенствования техники приёма с подачи снизу. Двусторонняя игра с заданиями.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Упражнения для развития ловкости.	Текущий

89	Контроль - Приём с подачи снизу и передача в 3 номер. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Контрольный, комплексный.	Бег в медленном темпе с заданием. ОРУ с набивными мячами. Приём с подачи снизу и передача в 3 номер (К). Упражнения для совершенствования техники верхней	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Контроль - Приём с подачи снизу и передача в 3 номер.
----	--	---------------------------	---	--	--	---

			прямой подачи. ОФП (пресс, отжимания, прыжки на скакалке). Упражнения на восстановление.			
90	Совершенствование тактики игры.	Комплексный	Знания: Групповые и командные, атакующие и защитные тактические действия. Бег в медленном темпе. ОРУ с набивными мячами. Упражнения для совершенствования тактических действий в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий
91	Совершенствование тактики игры.	Комплексный	Бег в медленном темпе с заданиями. ОРУ типа зарядки. Специальные игровые упражнения для совершенствования взаимодействий игроков в защите и нападений. Двусторонняя игра.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Текущий
92	Контроль - Учебно-тренировочная игра.	Контрольный, комплексный	Бег в медленном темпе с заданиями. ОРУ в парах. Учебно-тренировочная игра (К) (оценивается техническая и тактическая подготовленность учащихся, умение ориентироваться в игровых ситуациях).	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Контроль - Учебно-тренировочная игра.

93	Техника безопасности и правила поведения на уроках по легкой атлетике. Прыжки в высоту.	Комплексный	Знания: Рассказ и показ диаграмм различных способов прыжков в высоту. Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с места, 2-3 шагов разбега и 7-8 шагов разбега. Прыжки на скакалке. Упражнения на восстановление.	Знать историю легкой атлетики		Текущий
94	Прыжки в высоту.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Работа над техникой разбега и отталкивания. Прыжки в высоту с 7-8 шагов разбега. Прыжки на скакалке. Упражнения на восстановление.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Упражнения для развития прыгучести	Текущий

			прыжковых упражнений. Работа над техникой разбега и отталкивания. Прыжки в высоту с 7-8 шагов разбега. Прыжки на скакалке. Упражнения на восстановление.			
95	Совершенствование техники прыжков в высоту.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Работа над техникой разбега и отталкивания. Прыжки в высоту с 7-8 шагов разбега. Прыжки на скакалке. Упражнения на релаксацию.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега		Текущий
96	Контроль - Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	Контрольный, комплексный.	Знания: Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Прыжки в высоту с 7-8 шагов разбега способом «перешагивание». Спортивные игры.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега		Контроль - Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

97	Техника спринтерского бега.	Комплексный	Бег в медленном темпе 8 минут. Упражнения на растяжку. Комплекс специальных беговых упражнений. Работа над техникой высокого и низкого старта. Бег отрезков до 40 метров. Спортивные игры.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Упражнения для развития быстроты.	Текущий
98	Техника спринтерского бега.	Комплексный	Бег в медленном темпе 9 минут. Упражнения на гибкость. Специальные беговые упражнения. Совершенствования техники низкого старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции и финиширование. Спортивные игры.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Упражнения для развития быстроты.	Текущий
99	Контроль – бег 100 метров.	Контрольный - комплексный	Бег в медленном темпе 7 минут. ОРУ типа зарядки. Специальные беговые	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)		Контроль – бег 100 метров.

I

			упражнения. Бег 100 метров (К). Спортивные игры.			
100	Метание гранаты. Техника длительного бега.	Комплексный	Бег в медленном темпе 10 минут. ОРУ в парах на сопротивление. Имитация метания. Метание гранаты с места, то же с 1 шага и с 3 шагов. Выполнение скрестного шага на месте, то же в сочетании со стопорящим шагом. Бега отрезков по 200 – 300 метров со средней скоростью 2-3 раза. Упражнения на восстановление.	Уметь: Метать гранату с места, с 1 шага и с 3 шагов.	Имитационные упражнения - скрестный шаг в сочетании со стопорящим шагом.	Текущий

101	Эстафетный бег. Техника длительного бега.	Комплексный	Знания: основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Бег в медленном темпе 12 минут. ОРУ типа зарядки. Специальные беговые упражнения. Работа над техникой передачи эстафетной палочки. Эстафеты по 50м. Бег в среднем	Уметь: бегать на длинные дистанции	Кроссовый бег на 20 минут.	Текущий
------------	---	-------------	--	------------------------------------	-----------------------------------	---------

102	Контроль - бег 3000м (юноши), 2000 м. (девушки).	Контрольный - комплексный	Знания: тактика длительного бега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Правила поведения на открытых водоёмах. Бег в медленном темпе 5 минут. ОРУ типа зарядки. Бег 3000 м.(мальчики) и 2000 м. (девочки) на результат (К). Спортивные игры. Упражнения на восстановления и формирования правильной осанки.		Подведение итогов за год. Задание на каникулы.	Контроль - бег 3000м (юноши), 2000 м. (девушки).
------------	--	---------------------------	---	--	---	--

Учебно-методическое обеспечение 10-11 класс

1.	Физическая культура	10-11	1.Физическая культура 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение 2015. 2.Тестовый контроль 10-11 класс В.И.Лях. М.: Просвещение 2015
----	---------------------	-------	---

Оценка состояния физического развития девочек

Оценка	Сгибание в упоре лежа (раз)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимай ие туловища (за 30 с.)	Вис на перекладине (сек.)	Наклоны туловища вперед (см.)	Бег 1000м. (сек)
Возраст 16 лет						
Отлично	20 и более	198 и более	29 и более	34 и более	23 и более	259 и менее
Хорошо	11-19	165-197	18-28	16-33	13-22	306-260
Удовлетв.	6-10	135-164	11-17	7-15	7-12	373-307
Неудовлетв.	5 и менее	134 и менее	10 и менее	6 и менее	6 и менее	374 и более
Возраст 17 лет						
Отлично	20 и более	198 и более	29 и более	34 и более	24 и более	260 и менее
Хорошо	11-19	165-197	18-28	16-33	13-23	308-261
Удовлетв.	6-10	135-164	11-17	7-15	7-12	375-309
Неудовлетв.	5 и менее	134 и менее	10 и менее	6 и менее	6 и менее	376 с более
Возраст 18 лет						
Отлично	20 и более	196 и более	28 и более	34 и более	26 и более	264 и менее
Хорошо	11-19	163-197	18-27	16-33	14-26	313-265
Удовлетв.	6-10	133-164	11-17	7-15	7-13	381-314
Неудовлетв.	5 и менее	132 и менее	10 и менее	6 и менее	6 и менее	382 с более

Оценка состояния физического развития мальчиков

Оценка	Сгибание в упоре лежа (раз)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание туловища (за 30 с.)	Вис на перекладине (сек.)	Наклоны туловища вперед (см.)	Бег 1000м. (сек)
Возраст 16 лет						
Отлично	50 и более	241 и более	35 и более	64 и более	18 и более	208 и менее
Хорошо	27-49	201-240	22-34	31-63	10-17	247-209
Удовлетв.	14-26	166-200	13-21	14-30	5-9	301-248
Неудовлетв.	14 и менее	170 и менее	12 и менее	13 и менее	4 и менее	302 и более
Возраст 17 лет						
Отлично	56 и более	256 и более	35 и более	71 и более	20 и более	202 и менее
Хорошо	30-55	211-255	22-34	34-70	11-19	239-203
Удовлетв.	15-29	171-210	13-21	15-33	6-10	291-240
Неудовлетв.	14 и менее	170 и менее	12 и менее	14 и менее	5 и менее	292 и более
Возраст 18 лет						
Отлично	62 и более	261 и более	36 и более	78 и более	21 и более	195 и менее
Хорошо	34-61	221-260	23-35	37-77	12-20	233-196
Удовлетв.	17-33	176-220	14-22	17-36	6-11	283-234
Неудовлетв.	16 и менее	175 и менее	13 и менее	16 и менее	5 и менее	284 и более