РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для учащихся 10-11 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в 11 и 105 часов в 10 классах в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Целью** образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированость у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Л**ичностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружѐнных Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания еѐ ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символьные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

**Предметные результаты** на базовом уровнедолжны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре (10-11 классы)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| Х(ю.) | XI (ю.) | X (д.) | XI (д.) |
| 1 | Базовая часть | 84 | 81 | 84 | 81 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 18 | 21 | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 | 21 | 21 | 21 |
|  | Итого | 105 | 102 | 105 | 102 |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

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-массовых мероприятиях. 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** | |
| 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (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) | | | | | | | | | | | | | | |
| 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. | 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. | 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. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | | | Текущий | |  | |  | |
|  | Совершенст­вования | |  | |  | |
|  | Учетный | | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 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. | 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. | 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. | 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. | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | | | | | Текущий | |  | |  | |
|  | Учетный | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых 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. | | 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. | | 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. | | 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. | | 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. | | 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. | | 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. | | 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 силы | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | | | | Текущий |  | |  | |
|  | Совершенст­вования | |  | |  | |
|  | Учетный | | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. | | 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 способностей | | 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. | | 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. | | 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. | | 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 | | 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. | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | | | | Текущий |  | |  | |
|  | Учетный | | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | | Оценка техники  нападающего  удара |  | |  | |
|  | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | | Оценка техники штрафного броска |  | |  | |
| **Лыжная подготовка (18 ч**) | | | | | | | | | | | | | | 4  J  б  7  X |
| Лыжная подготовка (21 ч) |  | | Инструктаж поТ\б. Одновременный одношажный ход | | | |  | | | Текущий |  | |  | |
| Совершенст­вования | | Коньковый ход. Повторение. | | | | Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в.  Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками. | | | Текущий |  | |  | |
| Коньковый ход. Повторение. | | | | Текущий |  | |  | |
| Попеременный четырехшажный ход. | | | | Текущий |  | |  | |
| Попеременный четырехшажный ход. | | | | Текущий |  | |  | |
| Переход с одновременных ходов на попеременные. | | | | Текущий |  | |  | |
| Преодоление подъемов и препятствий. | | | | Текущий |  | |  | |
| Торможение и поворот «плугом». | | | | Текущий |  | |  | |
| Поворот на месте махом. | | | | Текущий |  | |  | |
| Прохождение дистанции 5 км. | | | | Текущий |  | |  | |
| Повороты упором. | | | | Текущий |  | |  | |
| Переход с попеременного ходом на одновременный. | | | | Текущий |  | |  | |
| Прохождение дистанции 4 км. | | | | Текущий |  | |  | |
| Прохождение дистанции 4 км. | | | | Текущий |  | |  | |
| Комбиниро­ванный | | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | | | | Текущий |  | |  | |
|  | | Подъемы, спуски, торможения. | | | | 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 |  | |  | |
| 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. | | | | 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 | | | | 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. | | | | 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. | | | | 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. | | | | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | | | Текущий |  |  | | |
|  | Комплексный | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | | | | Уметь: метать гранату на дальность | | | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м |  |  | | |
| Прыжок  в высоту (3 ч) | Комплексный | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых 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. | | | | 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. | | | | 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. | 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. | 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. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | Текущий |  |  | | |
|  | | | Совершенст­вования | | |  |  |  | | |
|  | | | Учетный | | | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 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. | 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. | 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. | 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. | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | | Текущий |  |  | | |
|  | | | Учетный | | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых 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. | 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. | 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. |  | | 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. | 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 | | | |  | |  |  |  | | |
|  | | 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. | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях | | Текущий |  |  | | |
|  | | Учетный | | | | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. |  | | Оценка техники выполнения уп­ражнений |  |  | | |
| Акробатиче­ские упраж­нения, опор­ный прыжок (10 ч) | | Совершенст­вования | | | | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способно­стей. | Уметь: выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | Текущий |  |  | | |
|  | | Совершенст­вования | | | | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок на­зад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | 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. |  | | Текущий |  |  | | |
|  | | Совершенст­вования | | | |  | | Текущий |  |  | | |
|  | | Совершенст­вования | | | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых 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. | 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. | Уметь: выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | Текущий |  |  | | |
|  | | Учетный | | | | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. | 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. | 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. | 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. | 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. | 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. | 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. | 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. | 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. | 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. | 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. | 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. | | 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. | | 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. | | 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. | | 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. | | 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. | | 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. | | 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. | | 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. | | 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. 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. | | 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. | | 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. | | 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. | | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | | Текущий |  |  | | |
|  | | Комплексный | | | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | | Текущий |  |  | | |
|  | | Комплексный | | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | | Уметь: метать гранату на дальность | | «5» - 22 м; «4»- 18 м; «3» -16 м |  |  | | |
| Прыжок  в высоту (3 ч) | | Комплексный | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых 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. | | 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. | | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | | Бег:  «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |  |  | | |
| **Лыжная подготовка (18 ч**) | | | | | | | | | | | | | 4  J  б  7  X |
| Лыжная подготовка (21 ч) |  | | | Инструктаж поТ\б. Одновременный одношажный ход | | | |  | Текущий |  | |  | |
| Совершенст­вования | | | Коньковый ход. Повторение. | | | | Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в.  Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками. | Текущий |  | |  | |
| Коньковый ход. Повторение. | | | | Текущий |  | |  | |
| Попеременный четырехшажный ход. | | | | Текущий |  | |  | |
| Попеременный четырехшажный ход. | | | | Текущий |  | |  | |
| Переход с одновременных ходов на попеременные. | | | | Текущий |  | |  | |
| Преодоление подъемов и препятствий. | | | | Текущий |  | |  | |
| Торможение и поворот «плугом». | | | | Текущий |  | |  | |
| Поворот на месте махом. | | | | Текущий |  | |  | |
| Прохождение дистанции 5 км. | | | | Текущий |  | |  | |
| Повороты упором. | | | | Текущий |  | |  | |
| Переход с попеременного ходом на одновременный. | | | | Текущий |  | |  | |
| Прохождение дистанции 4 км. | | | | Текущий |  | |  | |
| Прохождение дистанции 4 км. | | | | Текущий |  | |  | |
| Комбиниро­ванный | | | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | | | | Текущий |  | |  | |
|  | | | Подъемы, спуски, торможения. | | | | 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 |  | |  | |