**Рабочая программа**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Окская средняя школа»**

**муниципального образования - Рязанский**

**муниципальный район Рязанской области**

**по физической культуре, 10 - 11 классы**

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся старших классов (10-11) общеобразовательного учреждения разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и основной образовательной программой ОУ СОО, на основе примерной комплексной программы по физической культуре (Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /составитель: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2011г.), утвержденной Министерством образования и науки РФ; Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329.

Программа определяет обязательную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает точное распределение учебных часов на их изучение к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 10-11 классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 10-11 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты**, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

***Ученик научится:***

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол/волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

***Ученик получит возможность научиться:***

* демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
* уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
* описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

# 1) Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе;

По окончании 10 класса учащиеся должны объяснять :

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Учащиеся должны характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Учащиеся должны соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны проводить:

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной направленностью;

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическим упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

***Демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Физические***  ***качества*** | ***Физические упражнения*** | ***Девушки*** | ***Юноши*** |
| *Выносливость* | *Бег на 3000м, мин.с*  *Бег на 2000м. мин.с* | *10.00 мин* | *13мин 50 сек* |
| *Сила* | *Подтягивание туловища из виса, кол-во раз*  *Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз*  *Прыжок в длину с места,см*  *Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз* | *14*  *170*  *30* | *10*  *215*  *50* |
| *Быстрота* | *Бег 100 м с низкого старта, с*  *Бег 30 м* | *17.5*  *5,4* | *14.3*  *5,0* |

# 2) Содержание учебного предмета, курса

**Знания о физической культуре**

**Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его

творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учеб-

ной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.**

Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.**

Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

# Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 10 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уро-ка** | **Тема урока,  Код материала по кодификатору ГИА** | **Дата проведения** | | **Характеристика деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | | **Форма контроля, контрольные материалы** |
| **план** | **факт** | **Личностные** | **Метапредметные** |  |
|  | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон. |  |  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. | Технику безопасности на уроках легкой атлетики | Выполнять низкий старт и стартовый разгон | Устный опрос. |
| 2 | Составление комплекса зарядки. Бег 100 метров. |  |  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 100 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Бег 100 метров – на результат | Комплекс зарядки | Пробегать 100 метров | Индивидуальный контроль |
| 3 | СБУ. Совершенствование бега.  Челночный бег 3х10 метров |  |  | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ. | ТБ и технику выполнения бега с низкого и высокого старта. | Выполнять прыжок в длину с разбега | текущий |
| 4 | Контроль челночного бега 3х10 метров. |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | Корректировка техники |
| 5 | Совершенствование бега на короткие дистанции 30-60 метров. |  |  | Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. | текущий |
| 6 | СБУ. Контроль бега на 60 метров |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. | текущий |
| 7 | Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность. |  |  | ОРУ в движении. СУ | ТБ и технику выполнения метания гранаты на дальность | Выполнять метание гранаты на дальность | Индивидуальный контроль |
| 8 | Закрепление техники метания гранаты на дальность. |  |  | ОРУ в движении. СУ.. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров. | текущий |
| 9 | Совершенствование техники метания гранаты. |  |  | СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. | текущий |
| 10 | Совершенствование техники метания гранаты. |  |  | СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. | текущий |
| 11 | Учет метания гранаты на дальность. |  |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения. | текущий |
| 12 | Бег 2000 (3000) метров. |  |  | Специальные беговые упражнения. | Особенности подготовки организма к кроссу | Пробежать и распределить силу на дистанции 2000 (3000) метров | текущий |
| 13 | Повторение упражнений в баскетболе за 5-9 классы. |  |  | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом, | ТБ по баскетболу, технику броска по кольцу в прыжке | Выполнять бросок по кольцу в прыжке, | Корректировка техники |
| 14 | Закрепление техники броска по кольцу в прыжке. |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. | текущий |
| 15 | Ловля мяча от щита |  |  | Развитие координационных способностей. | Технику ловли мяча от щита | Ловить мяч от щита | текущий |
| 16 | Совершенствование техники ловли мяча от щита |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, | Индивидуальный контроль |
| 17 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости |  |  | ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, | Технику ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости | Выполнять технику ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости | Корректировка техники |
| 18 | Закрепление техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | Индивидуальный контроль |
| 19 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости |  |  | Смешанное передвижение, | текущий |
| 20 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, | текущий |
| 21 | Тактические действия в защите |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Технику тактических действий в защите | Действовать в защите | текущий |
| 22 | Закрепление техники тактических действий в защите |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | текущий |
| 23 | Совершенствование техники тактических действий в защите |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | текущий |
| 24 | Совершенствование техники тактических действий в защите |  |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут, |  |  | текущий |
| 25 | Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Правила игры | Играть в баскетбол по упрощенным правилам | текущий |
| 26 | Контроль штрафного броска. Учебно-тренировочная игра |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | текущий |
| 27 | Учебно-тренировочная игра |  |  | ОФП с СБУ. | Корректировка техники |
|  | | | | | | | |
| 28 | Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 9 класса |  |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. | ТБ по гимнастике. | Выполнять изученные элементы гимнастики | Устный опрос. |
| 29 | Физические упражнения- средство повышения работоспособности. Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | Технику седа углом на полу. Длинного кувырка через препятствие высотой 90 см | Выполнять сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. | текущий |
| 30 | Совершенствование техники Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. |  |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники |
| 31 | Закрепление техники Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. |  |  | упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырк вперед. Упражнения на гибкость | текущий |
| 32 | Перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой. |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость | Технику перекатом стойка на лопатках. Стойки на голове и руках силой. | Выполнять перекатом стойка на лопатках. Стойку на голове и руках силой. | текущий |
| 33 | Совершенствование техники перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой. |  |  | Упражнения на гибкость. | текущий |
| 34 | Закрепление техники перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой. |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | текущий |
| 35 | Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях. |  |  | Упражнения на гибкость | Технику из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях. | Выполнять Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях. | текущий |
| 36 | Совершенствование техники из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях. |  |  | Упражнения на гибкость | текущий |
| 37 | Закрепление техники из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях. |  |  | ОРУ на осанку. СУ. | текущий |
| 38 | Акробатическое соединение из 3-4 элементов |  |  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами | Технику акробатического соединения | Выполнять акробатическое соединение | текущий |
| 39 | Совершенствование техники акробатического соединения |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | текущий |
| 40 | Закрепление техники акробатического соединения |  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. | Индивидуальный контроль |
| 41 | Переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из виса |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | Технику переворота в упор толчком обеих ног и переворота в упор из виса | Выполнять переворот в упор толчком обеих ног и переворот в упор из виса | текущий |
| 42 | Совершенствование техники переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из виса |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. | текущий |
| 43 | Закрепление техники переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из виса |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | текущий |
| 44 | Соскоки вперед и назад с поворотом. Подъем в упор силой. |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. | Технику соскока вперед и назад с поворотом. Подъема в упор силой. | Выполнять соскоки вперед и назад с поворотом. Подъем в упор силой. | Индивидуальный контроль |
| 45 | Совершенствование техники соскоков вперед и назад с поворотом. Подъем в упор силой. |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | текущий |
| 46 | Опорный прыжок через коня боком (110 см.). Через козла в длину согнув ноги (115-120 см.). |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | Технику прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. | Выполнять прыжок согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжок боком через коня в ширину 110 см. | текущий |
| 47 | Совершенствование техники опорного прыжка. Контроль |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | текущий |
| 48 | Совершенствование техники опорного прыжка. |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | текущий |
|  | | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. |  |  | Техника безопасности по л/п. | ТБ по лыжной подготовке. Технику передвижения попеременным четырехшажным ходом | Выполнять попеременный четырехшажный ход. | текущий |
| 50 | Оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники четырехшажного хода. |  |  | Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного «эстафета лыжника» | Индивидуальный контроль  текущий |
| 51 | Попеременный двухшажный ход |  |  | Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, | Технику попеременного двухшажного хода | Выполнять передвижения попеременным двухшажным ходом | текущий |
| 52 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода |  |  | Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода | текущий |
| 53 | Лыжные гонки 2 км. |  |  | Разминка по кругу. |  | Проезжать и распределять силы на дистанции 2 км. | текущий |
| 54 | Одновременный безшажный ход |  |  | Разминка по кругу. | Технику одновременного безшажного хода | Выполнять Одновременный безшажный ход | текущий |
| 55 | Совершенствование техники одновременного безшажного хода. |  |  | Разминка по кругу. «эстафета лыжника». | текущий |
| 56 | Одновременный одношажный ход |  |  | Разминка по кругу. «эстафета лыжника». | Технику одновременного одношажного хода | Выполнять одновременный одношажный ход | текущий |
| 57 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода |  |  | Разминка по кругу. «эстафета лыжника».. | Корректировка техники |
| 58 | Одновременный двухшажный ход |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне | Технику одновременного двухшажного хода | Выполнять одновременный двухшажный ход | текущий |
| 59 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне | текущий |
| 60 | Переход с одновременного на попеременный ход |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне | Технику перехода с одновременного на попеременный ход | Выполнять переход с одновременного на попеременный ход | текущий |
| 61 | Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | Индивидуальный контроль |
| 62 | Спуски со склонов с поворотом |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, | Технику спусков со склонов с поворотом | Выполнять спуски со склонов с поворотом | текущий |
| 63 | Совершенствование техники спусков со склонов с поворотом |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | текущий |
| 64 | Спуски со склонов с торможением |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | Технику спусков со склонов с торможением | Выполнять спуски со склонов с торможением | текущий |
| 65 | Совершенствование техники спусков со склонов с торможением |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | текущий |
| 66 | Совершенствование техники лыжных ходов |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | Технику лыжных ходов | Выполнять передвижения изученными лыжными ходами | текущий |
| 67 | Совершенствование техники лыжных ходов |  |  | Совершенствование техники упражнений на склоне | Индивидуальный контроль |
| 68 | Совершенствование техники лыжных ходов |  |  | Совершенствование техники упражнений на склоне | текущий |
| 69 | Совершенствование техники лыжных ходов. |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника». | текущий |
| 70 | Совершенствование техники лыжных ходов. |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника». | текущий |
| 71 | Совершенствование техники лыжных ходов. |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника». | текущий |
| 72 | Лыжные гонки 3 км. |  |  |  |  | Распределяя силы на дистанции 3 км. | текущий |
|  | | | | | | | |
| 73 | ТБ на занятиях по волейболу. Верхняя передача мяча. Учебная игра с заданием. |  |  | Совершенствование техники элементов волейбола | Технику элементов волейбола | Выполнять элементы волейбола | Индивидуальный контроль |
| 74 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданием. |  |  | Совершенствование техники элементов волейбола | текущий |
| 75 | Прием снизу после подачи. Учебная игра с заданием. |  |  | Совершенствование техники элементов волейбола | текущий |
| 76 | Передача в зону 3 после подачи. Учебная игра с заданием. |  |  | Совершенствование техники элементов волейбола | текущий |
| 77 | Передача сверху в прыжке. Учебная игра с заданием. |  |  | Совершенствование техники элементов волейбола | текущий |
| 78 | Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием. |  |  | Игра в волейбол | текущий |
|  | | | | | | | |
| 79 | Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | ТБ по легкой атлетике. Технику прыжка в высоту с разбега | Выполнять прыжок в высоту с разбега «перешагиванием» | текущий |
| 80 | Двигательный режим летом, гигиена занятий физическими упражнениями. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. |  |  | Бег с преодолением препятствий | текущий |
| 81 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. |  |  | ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение | Индивидуальный контроль |
| 82 | Учет прыжка в высоту с разбега. |  |  | Специальные прыжковые упражнения | Индивидуальный контроль |
| 83 | Бег 100 м. с высокого старта |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. |  | Выполнять бег 100 м. | текущий |
|  | | | | | | | |
| 84 | ТБ на уроках по баскетболу. Передача мяча в движении |  |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | Технику элементов баскетбола | Выполнять элементы баскетбола | текущий |
| 85 | Ловля мяча после отскока от щита |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | текущий |
| 86 | Броски мяча по кольцу с разных точек |  |  | Совершенствование техники элементов баскетбола. | текущий |
| 87 | Зонная защита – тактические действия игроков |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. | Индивидуальный контроль |
| 88 | Двухсторонняя игра |  |  | Комплекс ОРУ. Учебная игра. |  | Играть в баскетбол | текущий |
| 89 | Двухсторонняя игра |  |  | Комплекс ОРУ. Учебная игра | текущий |
|  | | | | | | | |
| 90 | Бег 100 метров. |  |  | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  | Выполнять 100 м. на результат | текущий |
| 91 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ | Технику прыжка в длину с разбега | Выполнять прыжок в длину с разбега | текущий |
| 92 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ | текущий |
| 93 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ. | Индивидуальный контроль |
| 94 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | текущий |
| 95 | Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров. |  |  | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега | текущий |
| 96 | Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность |  |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: | Технику метания гранаты на дальность | Выполнять метание гранаты на дальность | текущий |
| 97 | Закрепление техники метания гранаты на дальность |  |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: | текущий |
| 98 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность. |  |  | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров. | текущий |
| 99 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность. |  |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность. | текущий |
| 100 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность. |  |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность. | Индивидуальный контроль |
| 101 | Учет метания гранаты на дальность |  |  | Метание мяча на дальность | текущий |
| 102 | Кросс 2000 (3000) метров. |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. |  | Распределять силы на дистанции 2000 (3000) м. | текущий |

# Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уро-ка** | **Тема урока,  Код материала по кодификатору ГИА** | | **Дата проведения** | | **Характеристика деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | | **Форма контроля, контрольные материалы** |
| **план** | **факт** | **Личностные** | **Метапредметные** |  |
|  | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные принципы современной системы воспитания. Эстафетный бег | |  |  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Основные принципы современной системы воспитания.. | Технику безопасности на уроках легкой атлетики | Выполнять низкий старт и стартовый разгон | Устный опрос. |
| 2 | Составление комплекса зарядки. Бег 100 метров. | |  |  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. | Комплекс зарядки | Пробегать 30 метров | Индивидуальный контроль |
| 3 | СБУ. Совершенствование бега.  Челночный бег 3х10 метров | |  |  | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | ТБ и технику выполнения бега с низкого и высокого старта. | Выполнять прыжок в длину с разбега | текущий |
| 4 | Контроль челночного бега 3х10 метров. | |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат. | Корректировка техники |
| 5 | Совершенствование бега на короткие дистанции 30-60 метров. | |  |  | Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | текущий |
| 6 | СБУ. Контроль бега на 60 метров | |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. | текущий |
| 7 | Совершенствование метания гранаты 500 (700) г. на дальность. | |  |  | ОРУ в движении. СУ | ТБ и технику выполнения метания гранаты на дальность | Выполнять метание гранаты на дальность | Индивидуальный контроль |
| 8 | Совершенствование техники метания гранаты. | |  |  | ОРУ в движении. СУ.. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров. | текущий |
| 9 | Совершенствование техники метания гранаты. | |  |  | СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. | текущий |
| 10 | Совершенствование техники метания гранаты. | |  |  | СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. | текущий |
| 11 | Учет метания гранаты на дальность. | |  |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения. | текущий |
| 12 | Бег 2000 (3000) метров. | |  |  | Специальные беговые упражнения. | Особенности подготовки организма к кроссу | Пробежать и распределить силу на дистанции 2000 (3000) метров | текущий |
| 13 | ТБ на уроках по баскетболу. ОРУ с мячом. Разучивание техники ловли мяча после отскока от щита | |  |  | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом, | Технику ловли мяча после отскока от щита | Ловить мяч после отскока от щита | Корректировка техники |
| 14 | Закрепление техники ловли мяча после отскока от щита. Контроль двигательных навыков прыжок в длину с места. | |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. | текущий |
| 15 | Совершенствование техники ловли мяча после отскока от щита. Разучивание техники передачи мяча одной рукой в движении. | |  |  | Развитие координационных способностей. | текущий |
| 16 | Закрепление техники передачи мяча одной рукой в движении. | |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, | Технику передачи мяча одной рукой в движении. | Выполнять передачиумяча одной рукой в движении. | Индивидуальный контроль |
| 17 | Совершенствование техники передачи мяча одной рукой в движении. Разучивание тактических действий в защите. | |  |  | ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, | Корректировка техники |
| 18 | Закрепление тактических действий в защите. | |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | технику тактических действий в защите. | Выполнять тактических действий в защите. | Индивидуальный контроль |
| 19 | Совершенствование тактических действий в защите. Разучивание тактических действий в нападении. | |  |  | Смешанное передвижение | текущий |
| 20 | Закрепление тактических действий в нападении. | |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, | текущий |
| 21 | Совершенствование тактических действий в нападении. | |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | текущий |
| 22 | Учебно-тренировочная игра | |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Правила игры | Играть в баскетбол | текущий |
| 23 | Учебно-тренировочная игра | |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | текущий |
| 24 | Учебно-тренировочная игра | |  |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут, | текущий |
| 25 | Учебно-тренировочная игра | |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Правила игры | Играть в баскетбол | текущий |
| 26 | Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра | |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | текущий |
| 27 | Контроль штрафного броска. Учебно-тренировочная игра | |  |  | Бег в равномерном темпе до 15 минут. | Корректировка техники |
|  | | | | | | | | |
| 28 | Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 10 класса. Контроль скакалка 1 минута. | |  |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. | ТБ по гимнастике. | Выполнять изученные элементы гимнастики | Устный опрос. |
| 29 | Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Разучивание длинного кувырка через препятствие (100 см.) Разучивание акробатической комбинации из 4-5 элементов. | |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | Технику длинного кувырка через препятствие (100 см.) акробатической комбинации из 4-5 элементов. | Выполнять длинный кувырк через препятствие (100 см.) акробатическую комбинацию из 4-5 элементов. | текущий |
| 30 | Закрепление техники длинного кувырка через препятствие. Закрепление акробатической комбинации из 4-5 элементов | |  |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники |
| 31 | Стойка на голове и руках силой. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов | |  |  | упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырк вперед. Упражнения на гибкость | Технику Стойки на голове и руках силой. акробатической комбинации из 4-5 элементов | Выполнять стойку на голове и руках силой. акробатическую комбинацию из 4-5 элементов | текущий |
| 32 | Стойка на руках у стенки. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов | |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость | текущий |
| 33 | Учет техники длинного кувырка через препятствие, акробатической комбинации из 4-5 элементов | |  |  | Упражнения на гибкость. | текущий |
| 34 | Разучивание техники акробатического соединения из 3-4 элементов. Разучивание соединения из 3-4 элементов в равновесии. | |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | Технику акробатического соединения из 3-4 элементов. соединения из 3-4 элементов в равновесии. | Выполнять акробатическое соединения из 3-4 элементов. соединени из 3-4 элементов в равновесии. | текущий |
| 35 | Закрепление техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии. | |  |  | Упражнения на гибкость | текущий |
| 36 | Совершенствование техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии. | |  |  | Упражнения на гибкость | текущий |
| 37 | Учет техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии. | |  |  | ОРУ на осанку. СУ. | текущий |
| 38 | Акробатическое соединение из 3-4 элементов | |  |  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами | Технику акробатического соединения | Выполнять акробатическое соединение | текущий |
| 39 | Переворот в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из виса на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату. | |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | Технику переворота в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из виса на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату. | Выполнять переворот в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из виса на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату. | текущий |
| 40 | На высокой перекладине совершенствование техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату. | |  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. | Технику подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату. | Выполнять подъем в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату. | Индивидуальный контроль |
| 41 | Совершенствование техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату. | |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | текущий |
| 42 | **Учет техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату.** | |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. | текущий |
| 43 | **Опорный прыжок через коня (110 см.). Через коня в длину ноги врозь (100 см.).** | |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | Технику прыжка согнув ноги через козла в длину 110 см., прыжка боком через коня в ширину 100 см. | Выполнять прыжок согнув ноги через козла в длину 110 см., прыжок боком через коня в ширину 100 см. | текущий |
| 44 | Совершенствование техники опорного прыжка. | |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. | Индивидуальный контроль |
| 45 | Совершенствование техники опорного прыжка. | |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | текущий |
| 46 | Совершенствование техники опорного прыжка. | |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | текущий |
| 47 | Совершенствование техники опорного прыжка. | |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | текущий |
| 48 | Учет опорного прыжка через коня. | |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | текущий |
|  | | | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Попеременный двух и четырехшажный ход | |  |  | Техника безопасности по л/п. | ТБ по лыжной подготовке. Температурные нормы. Тактические действия во время лыжных гонок.. Технику передвижения попеременным двух и четырехшажным ходом | Выполнять передвижения попеременный двух и четырехшажный ход. | текущий |
| 50 | Температурные нормы. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременный двух и четырехшажный ход | |  |  | Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного «эстафета лыжника» | Индивидуальный контроль  текущий |
| 51 | Учет техники попеременного двух и четырехшажный хода. | |  |  | . Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, | текущий |
| 52 | Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Учет 1 (2) км. | |  |  | Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода | Технику перехода с одного хода на другой, конькового хода | Выполнять переход с одного хода на другой, коньковый ход. Преодоление 1 (2) км. | текущий |
| 53 | Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход | |  |  | Разминка по кругу. | текущий |
| 54 | Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход | |  |  | Разминка по кругу. | текущий |
| 55 | Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход | |  |  | Разминка по кругу. «эстафета лыжника». | текущий |
| 56 | Учет техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход | |  |  | Разминка по кругу. «эстафета лыжника». | текущий |
| 57 | Совершенствование техники лыжных ходов. | |  |  | Разминка по кругу. «эстафета лыжника».. | Технику изученных ходов | Выполнять передвижения изученными ходами | Корректировка техники |
| 58 | Совершенствование техники лыжных ходов. | |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне | текущий |
| 59 | Совершенствование техники лыжных ходов. | |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне | текущий |
| 60 | Совершенствование техники лыжных ходов. | |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне | текущий |
| 61 | Совершенствование техники лыжных ходов. Учет 2 (3) км. | |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | Индивидуальный контроль |
| 62 | Спуски со склонов с поворотом | |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, | Технику спусков со склонов с поворотом | Выполнять спуски со склонов с поворотом | текущий |
| 63 | Совершенствование техники спусков со склонов с поворотом | |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | текущий |
| 64 | Спуски со склонов с торможением | |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | Технику спусков со склонов с торможением | Выполнять спуски со склонов с торможением | текущий |
| 65 | Совершенствование техники спусков со склонов с торможением | |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | текущий |
| 66 | Совершенствование техники лыжных ходов | |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | Технику изученных ходов | Выполнять передвижения изученными ходами | текущий |
| 67 | Совершенствование техники лыжных ходов | |  |  | Совершенствование техники упражнений на склоне | Индивидуальный контроль |
| 68 | Совершенствование техники лыжных ходов | |  |  | Совершенствование техники упражнений на склоне | текущий |
| 69 | Совершенствование техники лыжных ходов. | |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника». | текущий |
| 70 | Лыжные гонки 3 (5) км. | |  |  |  |  | Распределяя силы на дистанции 3(5)км. | текущий |
|  | | | | | | | | |
| 71 | Прием мяча снизу. Двусторонняя игра. | |  |  | Совершенствование техники элементов вол | Технику элементов волейбола | Выполнять элементы волейбола | Индивидуальный контроль |
| 72-73 | Первая передача в зону 3. Двусторонняя игра. | |  |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | текущий |
| 74-75 | Вторая передача в зоны 2 и 4. Двусторонняя игра. | |  |  | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | текущий |
| 76 | Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. | |  |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | текущий |
| 77 | Нападающий удар. Двусторонняя игра. | |  |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).. | текущий |
| 78 | Одиночное блокирование. Двусторонняя игра. | |  |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).. | текущий |
|  | |
| 79 | Техника безопасности по легкой атлетике. Совершенствованиепрыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. | |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | ТБ по легкой атлетике. Технику прыжка в высоту с разбега | Выполнять прыжок в высоту с разбега «перешагиванием» | текущий |
| 80 | Влияние образа жизни на состояние здоровья. Совершенствованиетехники прыжка в высоту с разбега. | |  |  | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | текущий |
| 81 | Тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение | Индивидуальный контроль |
| 82 | Учет прыжка в высоту с разбега. | |  |  | (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | Индивидуальный контроль |
| 83 | Бег 100 м. с низкого старта | |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. |  | Выполнять бег 100 м. | текущий |
|  | | | | | | | | |
| 84 | Ловля мяча после отскока от щита | |  |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | Технику элементов баскетбола | Выполнять элементы баскетбола | текущий |
| 85 | Передача одной рукой в движении. | |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | текущий |
| 86 | Броски по кольцу с разных точек | |  |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | текущий |
| 87 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. | |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола | Индивидуальный контроль |
| 88 | Двухсторонняя игра | |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола | Правила игры | Играть в баскетбол | текущий |
| 89 | Двухсторонняя игра | |  |  | Комплекс ОРУ. Учебная игра | текущий |
|  | | | | | | | | |
| 90 | Стартовый разгон с преследованием. | |  |  | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Технику стартового разгона | Выполнять стартовый разгон с преследованием. | текущий |
| 91 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега | |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Технику прыжка в длину с разбега | Выполнять прыжок в длину с разбега | текущий |
| 92 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. | |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.. | текущий |
| 93 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.. | Индивидуальный контроль |
| 94 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | текущий |
| 95 | Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров. | |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | текущий |
| 96 | Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность | |  |  | Уметь демонстрировать технику приземления. | Технику метания гранаты на дальность | Выполнять метание гранаты на дальность | текущий |
| 97 | Закрепление техники метания гранаты на дальность | |  |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. | текущий |
| 98 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Учет метания гранаты на дальность. | |  |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Индивидуальный контроль |
| 99 | Кросс 2000 (3000) метров. | |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. |  | Распределять силы на дистанции 2000 (3000) м. | текущий |

# 