Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Северокоммунарская средняя общеобразовательная школа**»**

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

на заседании педагогического совета Директор МБОУ «Северокоммунарская СОШ»

протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Овчинникова Е. А.

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

для 10-11 классов на 2020-2021 учебный год

Разработчик программы

Учитель физической культуры

Иванов В.Н.

Северный Коммунар

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 10-11классов на 2020-2021 учебный год составлена на основе программы «Физическая культура» 1-11 класс М.Я., В. И. Ляха 2018 год. , учебного плана на 2020-2021 учебный год, Положения о рабочей программе школы, Основной образовательной программы школы, требований ФГОС НОО (ФГОС ООО).

Рабочая программа составлена для обучающихся с учетом психолого – педагогических особенностей.

Программа рассчитана на 102 часа (10-11) кл 3 часа в неделю

Физическая культура - обязательный учебный курс в обще­образовательных организациях. Содержание учебника по физи­ческой культуре ориентировано на формирование личности, го­товой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стан­дарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения ,.- физ­культурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприя­тиями - .достигается формирование физической культуры лич­ности. Физическая культура личности включает в себя мотива­цию и потребность в систематических занятиях физическими уп-ражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гиги­енических процедур, Она предполагает также должную культуру освоенных' двигательных действий (движений), телосложения, здо­ровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая куль­тура» решаются задачи по разностороннему физическому, нрав­ственному, эстетическому и этическому воспитанию личности 'старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физиче­ской культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся та­кие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовер­шенствованию, самореализации и творчеству.

**Целью школьного физическо говоспитания является фор­мирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культу­ры для укрепления и длительного сохранения собственного**

**здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая куль­тура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию; выработ­ка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

• формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней фи­зической подготовленности;

• расширение двигательного опыта посредством овладе­ния новыми двигательными действиями базовых видов спорта,

упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также фор­мирование умений применять эти упражнения в различных по

. сложности условиях;

• дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно­-силовых, выносливости, скорости И гибкости) и координацион­ных способностей (быстроты перестроения двигательных дейст­вий, их согласования, способностей к произвольному расслабле­нию мышц, вестибулярной устойчивости и др.);"

• формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной

тренировки и соревнований; .

• формирование знаний и умений оценивать состояние соб­ственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с· данными самонаблюдения и самоконтроля;

• формирование знаний о закономерностях двигательной ак­тивности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения фун­кций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

• формирование адекватной самооценки личности, нравст­венного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

• дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

• закрепление потребности в регулярных занятиях физиче­скими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха

и досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что си­стема физического воспитания, объединяющая урочные и вне­урочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и созда­вать максимально благоприятные условия для развития учащих­ся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старше­классников, региональной и национальной специфики, а также

местных особенностей работы школы.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Понятийная база и содержание учебного курса Основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требований к результатам освоения Образовательной про­граммы среднего (полного) общего образования ,представленной . в Федеральном государственном стандарте среднего общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»; .

* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федера­ции до 2020 *Г.;*
* примерной программы среднего общего Образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. NQ 889.

Предметом обучения физической Культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятель­ность, которая ориентирована на совершенствование целостной *личности* в единстве её психофизических, нравственных, воле­вых и социальных *качеств.*

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

в 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учеб­ного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказам Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

На преподавание физической культуры мажет выделяться до­полнительно четвёртый час.

**ЛИЧНОСТНЫЕ**, **METAPEДMETHЫEИ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

в соответствии с требованиями к результатам освоения основ­ной образовательной программы среднего. (полного) общего об­разования Федерального государственного образовательного стан­дарта данная рабочая программа для 10 и 11 класса в направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов па физической культуре.

**Личностные результаты**

• воспитание российской: гражданской идентичности: патрио­тизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свай край, сваю Родину, прошлое и на­стоящее многонационального народа России, уважения государ­ственных символов (герба; флага, гимна);

• формирование гражданской позиции активного и ответст­венного члена российского общества, осознающего сваи консти­туционные права и обязанности, уважающего.закон и правопоря­док, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

* готовность к служению Отечеству, его.защите;
* сформированность мировоззрения, соответствующего совре­менному уровню развития науки и общественной практики, осно­ванного на диалоге культур, а также различных форм обществен­ного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

• сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими цен ностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

• толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалогу с другими людьми, до­стигать в нём взаимопонимания, находить абщие цели и сотруд­ничать дляихдастижения;

• навыки сотрудничества со сверстниками, детьми' младшего.возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятель­ности;

• ,нравственное сознание и поведение на основе усвоения об­щечеловеческих ценностей;

• готовность и способность к образованию, в там числе са­мообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное от­ношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

• эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, на­учного и технического творчества, спорта, общественных отно­шений;

• принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенство­вании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, не­приятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

• бережное, ответственное и компетентное отношение к фи­зическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую па-

мощь; .

• осознанный выбор будущей профессии и возможности реа­лизации собственных жизненных планов; отношение к профес­сиональной деятельности как к возможности участия в решении' личных, общественных, государственных и' общенациональных проблем;

• сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние при­родной и социальной среды, опыта эколого-направленной дея­тельности;

• ответственное отношение к созданию семьи на, основе осоз­нанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способно­сти учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жиз­ненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мо­тивация к обучению и стремление к познавательной деятельнос­ти; система межличностных и социальных отношений, ценностно­-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, кон­тролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и ре­ализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

• умение продуктивно общаться и взаимодействовать в про­цессе совместной деятельности, учитывать позиции других участ­ников .деятельности, эффективна разрешать конфликты;

• владение навыками познавательной, учебно-исследователь­ской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

• готовность и способность к самостоятельной информаци­онно-познавательной деятельности, включая умение ориентиро­ваться в различных источниках информации, критически оце­нивать и интерпретировать информацию, получаемую из раз­личных источников;

• умение использовать средства информационных и комму­никационных технологий (далее -. ИКТ) в решении когнитив­ных, коммуникативных и организационных задач с соблюде­нием требований .эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережеиия, правовых и этических норм, норм инфор­мационной безопасности;

• умение определять назначение и функции различных соци­альных институтов;

• умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

• владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

• владение навыками познавательной рефлексии как осозна­ния совершаемых действий и мыслительных процессов, их ре­зультатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные .результаты включают в себя освоенные уча­щимися межпредметные понятия и универсальные учебные дей­ствия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), спо­собность использования этих действий в познавательной и со­циальной практике. к метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в плани­ровании и осуществлении учебной, физкультурной и спортив­ной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной обра­зовательной программы, владение навыками учебно-исследова­тельской и социальной деятельности.

**Предметные** результаты

• умение использовать разнообразные виды и формы физ­культурной деятельности для организации здорового образа жиз­ни, активного отдыха и досуга;

• овладение современными методиками укрепления и сохра­нения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

• овладение способами контроля индивидуальных показате­лей здоровья, умственной и физической работоспособности, фи­зического развития и физических качеств;

• владение физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, использование их в режиме учебной и про-

производственной деятельности с целью профилактики переутомле­ния и сохранения высокой работоспособности;

• овладение техническими приёмами и двигательными дейст­виями базовых видов спорта с помощью их активного примене­ния в игровой И соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использо­вования их в режиме учебной и. производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособно­сти. Наконец, одно из самых серьёзных требований - научение владению технико-тактическими -приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

**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.

**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 и контроль за их эффективностью;

• особенности организации и про ведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально ­прикладной и оздоровительно-корегирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным дей­ствиям, особенности развития физических способностей на за­нятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физиче­скими упражнениями, основы их структуры, содержания и на­правленности;

• особенности содержания и направленности различных си­стем физических упражнений, их оздоровительную и развиваю­щую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и про ведения 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;

• экипировки и использования спортивного' инвентаря на за­нятиях физической культурой.

Осуществлять:

• самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздо­ровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и фи­зической подготовленностью, физической работоспособностью,

осанкой; ,

• приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

* приёмы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования

с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта. Составлять:

• индивидуальные комплексы физических упражнений раз­личной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем заня­тий.

Освоить следующие двигательные умения, навыки и спо­собности:

*• в метаниях на дальность и на меткость:* метать раз­личные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные ма­лые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта броско­вых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонталъную цель размером 2,5 х 2,5 м с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши);

*• в гимнастических и акробатических упражнениях:* вы­полнятъ комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине

выполнять акробати­ческую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), ла­зать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с по­мощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

*• в спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексно­го упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

*Физическая подготовленность* должна соответствовать уров­ню (не ниже среднего) показателей развития физических спо­собностей (табл. Г) с учётом региональных условий и индиви­дуальных возможностей учащихся.

**Должны быть освоены:**

***Способы фuзкультурно-оздоровительной деятельности:*** ис­пользование различных видов физических упражнений. с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; .осуществление коррекции недостатков физического раз­вития; проведение самоконтроля, и саморегуляции физических

и психических состояний. ,

***Способы спортивной*** *деятельности:* участие в соревнова­ниях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осу­ществление соревновательной деятельности по одному из видов

спорта. I

***Правила поведения на занятиях физическими*** *упражне­****ниями:*** согласование своего поведения с интересами коллекти­ва; при выполнении упражнений критическое оценивание соб­ственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные трениров­ки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся,' оп­ределяемый самой' школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

**СОДЕРЖАНИЕ 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 про ведения 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.** Рол ь 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 6 зависимости от особенностей индивидуальной учеб­ной 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.

**Способы двигательной**

, **(физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной**

**и прикладной) деятельности**

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физи­ческими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тре­нировки,' утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков за­каливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, облива­ние, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процеду­ры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздо­ровительных систем физического воспитания: атлетической гим­настики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упраж­нений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и ста­новой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизнен­ной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспо­собности; методов оценки физической подготовленности (вы­носливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состо­яния (признаки утомления разной степени при занятиях физи­ческими упражнениями, показатели физического развития, фи­зической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы кон­троля И регулирования физической нагрузки во время индиви­дуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение днев­ника спортсмена.

прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применятъ упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой дея­тельностью и службой в армии (юноши».

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

*Спортивные игры:* игровые упражнения и эстафеты с на­бивными мячами с преодолением полос препятствий.

*Гимнастика (юноши):* лазание по горизонтальному, наклон­ному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, СИДЯЩИМ на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения.в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

*Лёгкая атлетика '(юноши):* метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эста­феты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или то­варища.

*Лыжная подготовка (юноши):* преодоление подъёмов и пре­пятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

*Плавание (юноши):* плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «но­гами вниз» (высота 3 М); спасение утопающего.

*Спортивные 'игры:* совершенствование техники передвиже­ний, владения мячом, техники защитных действий, индивиду­альных, групповых и командных тактических действий в напа­дении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

*Гимнастика* с *элементами акробатики:* освоение' и со­вершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробати­ческих упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

*Лёгкая атлетика:* совершенствование техники спринтер­ского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

*Лыжная подготовка:* совершенствование техники переходов

с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

на основе использо­вания упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Ниже представлено тематическое планирование

**Тематическое планирование по физкультуре 10класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Названиераздела, темыурока | | Видурока, | Элементысодержанияурока | Требования к уровню подготовки обучающихся | Формы контроля, включая практические, лабораторные, контрольные работы | Домашнеезадание | Сроки | | | | |
| **I четверть** | | | | | | | | | | | | |
| **Легкаяатлетика** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1. 1 | Легкаяатлетика.  Вводный. Инструктажпо ТБ | Вводный  Урок № 1 | ТБ на уроках легкой атлетики. Требования к одежде и спортивной обуви. Гигиена и ее значение. Возрастные особенности. Пульсометрия. Страховка и самостраховка. | Знать правила ТБ на уроках л/а.  Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Силовыеупражнения | Сентябрь  1 неделя | | |  | |
| 2 |  | Спринтерский бег.Эстафетный бег | Совершенствование ЗУН  Урок № 2 | Специальные беговые упражнения. Спринт. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.  Тестирование. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Силовыеупражнения |  | | |  | |
| 3-4 |  | Низкий старт. Стартовый разгон. | Совершенствование ЗУН  Урок № 3-4 | Специальные беговые упражнения. Спринт. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Силовыеупражнения |  | | |  | |
| 5-6 |  | Низкий старт. Эстафетный бег. Финиширование | Комплексный  Урок № 5-6 | Кроссовая подготовка. Спринт. Учет. Прыжок в длину с разбега. | Уметь пробегать  30 м с ; 100м с максимальной скоростью | Учет | Силовыеупражнения | 2 неделя | | |  | |
| 7 |  | Бег 100 м. Эстафетный бег | Комбинированный  Урок № 7 | Бег на результат 100 м | . Специальные беговые упражнения. Спринт. Развитие скоростных качеств |  | Силовыеупражнения |  | | |  | |
| 8 |  | Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту. Челночный бег | Комбинированный  Урок № 8 | СБУ.Развитие выносливости. Прыжок в высоту.Челночный бег | Уметь прыгать в высоту |  | Силовые упражнения |  | | |  | |
| 9 |  | Прыжок в высоту. Челночный бег | Учетный  Урок № 9 | СБУ.Развитие выносливости. Прыжок в высоту.Челночный бег | Уметь метать на дальность мяч с 5-6 шагов разбега | Учет прыжок в длину с разбега. | Силовыеупражнения |  | | |  | |
| 10 |  | Метание . Бег по пересеченной местности. | Совершенствование ЗУН  Урок № 10 | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Метание гранаты. | Уметь метать на дальность гранаты |  | Силовыеупражнения |  | | |  | |
| 11 |  | Бег по пересеченной местности | Учетный  Урок № 11 | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс 1000 м. Учет |  | Учет. Кросс 1000м. | Силовыеупражнения |  | | |  | |
| 12 |  | Бег.3000м – юноши; 2000 м- девушки. Учет. Метание гранаты. Учет. | Учетный  Урок № 12 | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Учет.  Кросс 3000м – юноши; 2000 м- девушки. Учет. Метаниегранаты. Учет. | Уметь бежать на средние дистанции. | Учет | Силовыеупражнения |  | | |  | |
| **Баскетбол** | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 13 |  | ТБ на уроках баскетбола. История возникновения игры. Основныеправила. | Комплексный  Урок № 13 | ТБ на уроках баскетбола. История возникновения игры. Основныеправила. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре |  | Правилаигры. | октябрь | | |  | |
| 14 |  | Специальные упражнения баскетболистов  Ведение мяча. Передачи мяча разными способами на месте. Бросок с места. | Комбинированный  Урок № 14 | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами на месте. Бросок с места.Быстрый прорыв 2\*1 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Правилаигры. | 6 неделя | | |  | |
| 15 |  | Специальные упражнения баскетболистов  Ведение мяча. Бросок после ведения двух шагов | Комбинированный  Урок № 15 | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведениемяча. Бросокпослеведениядвухшагов.Быстрый прорыв 2\*1 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча разными способами | Правилаигры. |  | | |  | |
| 16 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Бросок с места. Бросок после ведения двух шагов | Комбинированный  Урок № 16 | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок с места. Бросок после ведения двух шагов. Быстрый прорыв 3\*2 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Правилаигры. |  | | |  | |
| 17 |  | Специальные упражнения баскетболистов Передача мяча в движении. Челночный бег. Бросок с места. | Комбинированный  Урок № 17 | Специальные упражнения баскетболистов. Передача мяча в движении. Челночныйбег. Бросок с места.Зонная защита | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Правилаигры. | 7 неделя | | |  | |
| 18 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Челночный бег.  Бросок после ведения двух шагов.  Учебнаяигра. | Учетный  Урок № 18 | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Челночныйбег.  Бросокпослеведениядвухшагов.Зонная защита  Учебнаяигра. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правилаигры. |  | | |  | |
| 19 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Броски из точек. Учебная игра. | Урок №19 | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Броски из точек.Зонная защита  Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правилаигры. |  | | |  | |
| 20 |  | Специальные упражнения баскетболистов Ведение мяча. Броски из точек. | Урок №20 | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Броски из точек. Развитие прыгучести.Зонная защита2\*1\*2 | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правилаигры. | 8 неделя | | |  | |
| 21 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Бросок в прыжке. Штрафной бросок. Учебнаяигра. | Урок № 21 | Специальные упражнения баскетболистов. Бросок в прыжке. Штрафнойбросок. Зонная защита2\*1\*2  Учебнаяигра. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правилаигры. |  | | |  | |
| 22 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Челночный бег. Учет. Бросок с места. Учет. | Урок № 22 | Специальные упражнения баскетболистов. Челночный бег. Учет. Бросок с места. Учет. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Учетчелночныйбег. | Правилаигры. |  | | |  | |
| 23 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Бросок после ведения двух шагов. Учет. | Урок № 23 | Специальные упражнения баскетболистов. Бросок после ведения двух шагов. Учет.Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Бросок после ведения двух шагов. Учет | Правилаигры. | 9 неделя | | |  | |
| 24 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение. Бросок с места. Учебнаяигра. | Урок № 24 | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение. Бросок с места.Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслонУчебнаяигра. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правилаигры. |  | | |  | |
| 25-27 |  | Специальные упражнения баскетболистов Штрафной бросок. Учет.. | Урок № 25-27 | Специальные упражнения баскетболистов. Штрафной бросок. Учет.Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Штрафнойбросок. Учет. | Силовыеупражнения |  | | |  | |
| **Гимнастика** | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 28 |  | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. | Изучениенового  материала  Урок № 28 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  | Знать правила страховки во время выполнения упражнений. |  | | |  | |
| 29 |  | Кроссовая подготовка  Упражнения на гибкость. | Совершенствование ЗУН  Урок №29 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость и растяжку. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 105 см. Юноши.  Прыжок через коня с косого разбега толчком одной . перешагиванием другой. Девушки. | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  | Выполнять омплекс ОРУ на месте без предметов. |  | | |  | |
| 30 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика:кувырок назад, стойка «ноги врозь». | Комплексный  Урок № 30 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость и растяжку. Акробатика:  кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  | Закрепит технику выполнения поворотов в движении. | 11 неделя | | |  | |
| 31 |  | Кроссовая подготовка. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». | Совершенствование ЗУН  Урок № 31 | Кроссовая подготовка. Акробатика. Кроссовая подготовка.  Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитиекоординационныхспособностей ( челночныйбег) | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  | Выполнять комплекс ОРУ лежа на ковриках. |  | | |  | |
| 32 |  | Кроссоваяподготовка. Акробатика. | Комплексный  Урок № 32 | Кроссовая подготовка. Акробатика.  Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (д). ОРУ в движении. Развитиесиловыхспособностей | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. |  | Закрепить технику кувырка вперед, назад. |  | | |  | |
| 33 |  | Кроссоваяподготовка. Акробатика. | Совершенствование ЗУН  Урок № 33 | Кроссовая подготовка. Акробатика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (д). Развитиекоординационныхспособностей(челночныйбег) | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема |  | Закрепить технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь. |  | | |  | |
| 34 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика. Учет.кувырки вперед и назад (д). | Совершенствование ЗУН  Урок № 34 | Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. Акробатика. Учет.  кувырки вперед и назад (д). Развитие силовых способностей  Развитие координации. Скакалка. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | Техникавыполненияакробатическихупражнений. | Техникадлинногокувыркавперед. | 12 неделя | | |  | |
| 35 |  | Кроссовая подготовка. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 110 см. | Совершенствование ЗУН  Урок № 35 | Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 110 см. Юноши.  Прыжок через коня с косого разбега толчком одной . перешагиванием другой. Девушки | Уметьвыполнятьакробатическиеупражнения |  | Техника стойки на голове и руках (м), техника выполнения «моста» и поворота в упор стоя на одно колено. |  | | |  | |
| 36 |  | Кроссовая подготовка. Прыжок через коня с разбега. Высотаконя110 см. | Учетный  Урок № 36 | Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 110 см. Юноши.  Прыжок через коня с косого разбега толчком одной . перешагиванием другой. Девушки. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. |  | Техника стойки на голове и руках (м), техника выполнения «моста» и поворота в упор стоя на одно колено. |  | | |  | |
| 37 |  | Кроссовая подготовка. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 115 см. | Освоениеновогоматериала  Урок № 37 | Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 115 см. Юноши. Учет.  Прыжок через коня с косого разбега толчком одной . перешагиванием другой. Девушки. Учет. | Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. | Учет прыжка через коня с разбега. Юноши.  Прыжок через коня с косого разбега толчком одной . перешагиванием другой. Девушки. | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой |  | | |  | |
| 38 |  | Кроссоваяподготовка. Президентскиетесты.  ОФП | Совершенствование ЗУН  Урок № 38 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Президентскиетесты. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении. |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. | 13 неделя | | |  | |
| 39 |  | Кроссоваяподготовка. Президентскиетесты.  ОФП | Комплексный  Урок № 39 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Президентскиетесты. Силовыеупражнения. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении. |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | | |  | |
| 40 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы на месте и в движении.Скакалка. Учет. | Совершенствование ЗУН  Урок № 40 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Строевые приемы на месте и в движении.  Скакалка. Учет. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении. | Скакалка. Учет. | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк | 14 неделя | | |  | |
| 41 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы на месте и в движении.Челночныйбег 10\*10. Учет | Учетный  Урок № 41 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Строевые приемы на месте и в движении.  Челночныйбег 10\*10. Учет | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении | Учетскоростно-силовыхкачеств. | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | | |  | |
| 42 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы на месте и в движении. | Освоениеновогоматериала.  Урок № 42 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Строевые приемы на месте и в движении. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении | Учетскоростно-силовыхкачеств. | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | | |  | |
| 43 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы на месте и в движении. Круговаятренировка 10 станций. | Совершенствование ЗУН  Урок № 43 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Строевые приемы на месте и в движении. Круговаятренировка 10 станций. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении | Учетскоростно-силовыхкачеств. | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк | 15 неделя | | |  | |
| 44 |  | Кроссовая подготовка.  Развитие силовых способностей | Совершенствование ЗУН  Урок № 44 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Развитие силовых способностей и скоростных способностей. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | | |  | |
| 45 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы. Силовой зачет. | Учетный  Урок № 45 | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевыеприемы. Силовойзачет. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | | |  | |
| 46-47 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы. Силовой зачет. | Урок № 46-47 | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевыеприемы. Силовойзачет. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк | 16 неделя | | |  | |
| 48 |  | Кроссовая подготовка. Подведение итогов 2 четверти. | Урок № 48 | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. Подведение итогов 2 четверти. Д.3. наканикулы. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | | |  | |
| **Лыжнаяподготовка** | | | | | | | | | | | | |
| 49-50 |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим. Требования к одежде. | Комбинированный  Урок № 49-50 | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим. Требования к одежде. Профилактикаобморожения. Подборлыжногоинвентаря. | Имитация лыжных ходов. Силовые упражнения. |  | Знать ТБ на уроках по лыжам | 17 неделя | | |  | |
| 51 |  | Попеременные хода. | Комбинированный  Урок № 51 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Попеременныехода. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Закрепить технику поворота на месте махом |  | | |  | |
| 52-53 |  | Коньковыйход. | Совершенствование ЗУН  Урок № 52-53 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Его разновидности. Преимущества конькового хода. | Уметь технически выполнять лыжные ходы, подъемы. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. | 18 неделя | | |  | |
| 54 |  | . Коньковый ход. | Комбинированный  Урок № 54 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  Коньковый ход. Его разновидности. Преимущества конькового хода. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. | 19 неделя | | |  | |
| 55 |  | . Коньковый ход. | Комбинированный  Урок № 55 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Коньковый ход. Его разновидности. Преимущества конькового хода. | Уметь технически выполнять одновременные хода |  | Выполнятьсиловыеупражнения. |  | | |  | |
| 56 |  | . Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 3000 м (юноши); 2500 м (девушки) | Комбинированный  Урок № 56 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 3000 м (юноши); 2500 м (девушки) | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. |  | | |  | |
| 57 |  | Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 4000 м (юноши); 3000 м (девушки) | Совершенствование ЗУН  Урок № 57 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 4000 м (юноши); 3000 м (девушки) | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. |  | | |  | |
| 58 |  | Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 4000 м (юноши); 3000 м (девушки) | Учетный  Урок № 58 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  . Прохождение дистанции 4000 м (юноши); 3000 м (девушки) | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. | 21 неделя | | |  | |
| 59 |  | Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 5000 м (юноши); 4000 м (девушки) | Комбинированный  Урок № 59 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 5000 м (юноши); 4000 м (девушки) | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. |  | | |  | |
| 60 |  | Переход с попеременного хода на одновременный. Прохождение дистанции 4000 м | Совершенствование ЗУН  Урок № 60 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Классика. Переход с попеременного хода на одновременный. Прохождениедистанции 4000 м. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. |  | | |  | |
| 61 |  | . Контрольный учет. Дистанция 3000м. Классика. | Учетный  Урок № 61 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Контрольный учет. Дистанция 3000м. Классика. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. | Контрольныйучет. Классика. | Выполнятьсиловыеупражнения. |  | | |  | |
| 62 |  | Лыжные эстафеты. | Совершенствование ЗУН  Урок № 62 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Лыжные эстафеты. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. | 24 неделя | | |  | |
| 63 |  | . Лыжные эстафеты. | Комбинированный  Урок № 63 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Лыжные эстафеты. |  |  | Выполнятьсиловыеупражнения. |  | | |  | |
| 64-65 |  | Прохождение отрезков 300 м на скорость. | Урок № 64-65 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Лыжные эстафеты. Прохождение отрезков 300 м на скорость. |  |  | Выполнятьсиловыеупражнения. |  | | |  | |
| 66 |  | ОФП. | Урок № 66 | Спец. упражнениялыжника. ОФП. |  |  | Выполнятьсиловыеупражнения. | 26 неделя | | |  | |
| **Волейбол-** | | | | | | | | | | | | |
| 67 |  | ТБ на уроках волейбола. Стойка и передвижения игрока. | Освоениенового  материала  Урок № 67 | ТБ на уроках волейбола. Основные правила. История возникновения игры. Стойка и передвижения игрока. Комбинацииизразученныхперемещений. | Уметь играть в волейбол выполнять технические приемы. |  | Знать ТБ на уроках волейбола |  | | |  | |
| 68-69 |  | Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Верхняя и нижняя подача. | Комплексный  Урок № 68-69 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Верхняя и нижняя подача.  Учебнаяигра. | Уметь играть в волейбол выполнять технические приемы. |  | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. | 27 неделя | | | |  |
| 70-71 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя и верхняя подача | Комплексный  Урок № 70-71 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя и верхняя э подача. Учебнаяигра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. |  | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | | |  |
| 72-73 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учет. Верхняя подача | Совершенствование ЗУН  Урок № 72-73 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учет. Верхняя подача. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. | Учет. Нижняяподача. | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | | |  |
| 74-75 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Верхняяподача. Учет | Учетный  Урок № 74-75 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Верхняя подача. Учет. Учебнаяигра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. | Учет. Верхняяподача. | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. | 28 неделя | | | |  |
| 76-77 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Нападающий удар. Блок. Учебнаяигра | Урок № 76-77 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Нападающий удар. Блок. Учебнаяигра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. |  | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | | |  |
| 78-80 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Нижняя подача. Верхняя подача. Нападающий удар. Блок. Учебнаяигра | Урок № 78-80 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Нападающий удар. Блок. Учебнаяигра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. | . | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | | |  |
| 81-82 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Прием мяча снизу. Учет. Учебнаяигра | Урок № 81-82 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Учет. Учебнаяигра | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. | Приеммячаснизу. Учет. | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. | 29 неделя | | | |  |
| 83-85 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Прием мяча сверху. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | Урок № 83-85 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча сверху. Нападающийудар. Блокирование. Учебнаяигра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. | Приеммячасверху. Учет. | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | | |  |
| 86-87 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Нападающий удар. Блокирование. Учебнаяигра | Урок № 86-87 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Нападающийудар. Блокирование. Учебнаяигра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. |  | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | | |  |
| 88-89 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Нападающий удар. Блокирование. Учебнаяигра. | Урок № 88-89 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Нападающийудар. Блокирование. Учебнаяигра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. |  | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. | 30 неделя | | | |  |
| 90 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет. | УчетныйУрок № 90 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет. | Уметь играть в волейбол выполнять технические приемы. | Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет. | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | | |  |
| **Легкаяатлетика** | | | | | | | | | | | | |
| 91 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | Комбинированный  Урок № 91 | ТБ на уроках по легкой атлетике. Требования к одежде и обуви. Профилактикатравматизма. | Уметьвыполнятьнизкогостарта |  | Уметьвыполнятьтехникунизкогостарта | | 31 неделя |  | | |
| 92 |  | Легкая атлетика Низкий старт. Спринт 30 м; | Совершенствование ЗУН  Урок № 92 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Низкий старт. Спринт 30 м; 100 м. | Уметь пробегать 30 м ; 100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Уметьвыполнятьтехникунизкогостарта | |  |  | | |
| 93 |  | Легкая атлетика. Низкий старт. Спринт 30м; 100 м.Метание | Совершенствование ЗУН  Урок № 93 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Низкий старт. Спринт 30м; 100 м.  Метание гранаты на дальность. Юноши 700г; Девушки 500 г. | Уметь пробегать 30 м; 100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Закрепитьтехникуметаниягранаты. | |  |  | | |
| 94 |  | Легкая атлетика Метание гранаты. | Урок № 94 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Спринт. Метание гранаты. Техника финиширования. | Уметь пробегать 30 м;100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Повторитьтехникуфиниширования. | | 32 неделя |  | | |
| 95 |  | Легкая атлетика Спринт 30м.; 100 м. Учет | Урок № 95 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Спринт. Учет. | Уметь пробегать с максимальной скоростью с низкого старта | Спринт 30м.; 100 м. Учет | Выполнятьсиловыеупражнения. | |  |  | | |
| 96 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в высоту с разбега. | Урок № 96 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжок в высоту с разбега. | Уметь прыгать в длину с разбега.  Техникаотталкивания и приземления. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. | |  |  | | |
| 97 |  | Легкая атлетика Кросс 1000 м. Учет. | Урок № 97 | Специальные упражнения легкоатлета. ОФП. Кросс 1000 м. Учет. | Уметь пробегать дистанцию по времени. | Кросс 1000 м. Учет. | Выполнятьсиловыеупражнения. | | 33 неделя |  | | |
| 98 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег Передача эстафетной палочки. Зонапередачи. | Урок № 98 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Зонапередачи. | Уметь правильно передавать эстафетную палочку. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. | |  |  | | |
| 99 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег Передача эстафетной палочки. Зонапередачи. | Урок № 99 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Зонапередачи. | Уметь правильно передавать эстафетную палочку. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. | |  |  | | |
| 100 |  | Легкая атлетика Бег Юноши 3000 м; девушки 2000 м. | Урок № 100 | Специальные упражнения легкоатлета. Кросс. Учет.  Юноши 3000 м; девушки 2000 м. | Техникабега | Учет.  Юноши 3000 м; девушки 2000 м. | Выполнятьсиловыеупражнения. | | 34 неделя |  | | |
| 101 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег Метание гранаты на дальность. Учет | Урок № 101 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Метание гранаты на дальность. Учет. ОФП. | Уметь правильно метать мяч на дальность. | Учет метания гранаты на дальность. | Выполнятьсиловыеупражнения. | |  |  | | |
| 102- |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | Урок № 102- | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Техника бега. Эстафеты. Подведение итогов. Работызагод. | Техникабега. |  | Выполнять силовые упражнения.  .  Д.з. на каникулы. | |  |  | | |

**Тематическое планирование по физкультуре 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Названиераздела, темыурока | | Видурока, | Элементысодержанияурока | Требования к уровню подготовки обучающихся | Формы контроля, включая практические, лабораторные, контрольные работы | Домашнеезадание | Сроки | | | | |
| **I четверть** | | | | | | | | | | | | |
| **Легкаяатлетика** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1. 1 | Легкаяатлетика.  Вводный. Инструктажпо ТБ | Вводный  Урок № 1 | ТБ на уроках легкой атлетики. Требования к одежде и спортивной обуви. Гигиена и ее значение. Возрастные особенности. Пульсометрия. Страховка и самостраховка. | Знать правила ТБ на уроках л/а.  Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Силовыеупражнения | Сентябрь  1 неделя | | |  | |
| 2 |  | Спринтерский бег.Эстафетный бег | Совершенствование ЗУН  Урок № 2 | Специальные беговые упражнения. Спринт. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.  Тестирование. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Силовыеупражнения |  | | |  | |
| 3-4 |  | Низкий старт. Стартовый разгон. | Совершенствование ЗУН  Урок № 3-4 | Специальные беговые упражнения. Спринт. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Силовыеупражнения |  | | |  | |
| 5-6 |  | Низкий старт. Эстафетный бег. Финиширование | Комплексный  Урок № 5-6 | Кроссовая подготовка. Спринт. Учет. Прыжок в длину с разбега. | Уметь пробегать  30 м с ; 100м с максимальной скоростью | Учет | Силовыеупражнения | 2 неделя | | |  | |
| 7 |  | Бег 100 м. Эстафетный бег | Комбинированный  Урок № 7 | Бег на результат 100 м | . Специальные беговые упражнения. Спринт. Развитие скоростных качеств |  | Силовыеупражнения |  | | |  | |
| 8 |  | Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту. Челночный бег | Комбинированный  Урок № 8 | СБУ.Развитие выносливости. Прыжок в высоту.Челночный бег | Уметь прыгать в высоту |  | Силовые упражнения |  | | |  | |
| 9 |  | Прыжок в высоту. Челночный бег | Учетный  Урок № 9 | СБУ.Развитие выносливости. Прыжок в высоту.Челночный бег | Уметь метать на дальность мяч с 5-6 шагов разбега | Учет прыжок в длину с разбега. | Силовыеупражнения |  | | |  | |
| 10 |  | Метание . Бег по пересеченной местности. | Совершенствование ЗУН  Урок № 10 | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Метание гранаты. | Уметь метать на дальность гранаты |  | Силовыеупражнения |  | | |  | |
| 11 |  | Бег по пересеченной местности | Учетный  Урок № 11 | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс 1000 м. Учет |  | Учет. Кросс 1000м. | Силовыеупражнения |  | | |  | |
| 12 |  | Бег.3000м – юноши; 2000 м- девушки. Учет. Метание гранаты. Учет. | Учетный  Урок № 12 | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Учет.  Кросс 3000м – юноши; 2000 м- девушки. Учет. Метаниегранаты. Учет. | Уметь бежать на средние дистанции. | Учет | Силовыеупражнения |  | | |  | |
| **Баскетбол** | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 13 |  | ТБ на уроках баскетбола. История возникновения игры. Основныеправила. | Комплексный  Урок № 13 | ТБ на уроках баскетбола. История возникновения игры. Основныеправила. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре |  | Правилаигры. | октябрь | | |  | |
| 14 |  | Специальные упражнения баскетболистов  Ведение мяча. Передачи мяча разными способами на месте. Бросок с места. | Комбинированный  Урок № 14 | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами на месте. Бросок с места.Быстрый прорыв 2\*1 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Правилаигры. | 6 неделя | | |  | |
| 15 |  | Специальные упражнения баскетболистов  Ведение мяча. Бросок после ведения двух шагов | Комбинированный  Урок № 15 | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведениемяча. Бросокпослеведениядвухшагов. Нападение против зонной защиты | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча разными способами | Правилаигры. |  | | |  | |
| 16 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Бросок с места. Бросок после ведения двух шагов | Комбинированный  Урок № 16 | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок с места. Бросок после ведения двух шагов.нападение против зонной защиты 2\*3 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Правилаигры. |  | | |  | |
| 17 |  | Специальные упражнения баскетболистов Передача мяча в движении. Челночный бег. Бросок с места. | Комбинированный  Урок № 17 | Специальные упражнения баскетболистов. Передача мяча в движении. Челночныйбег. Бросок с места. Нападение против личной защиты | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Правилаигры. | 7 неделя | | |  | |
| 18 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Челночный бег.  Бросок после ведения двух шагов.  Учебнаяигра. | Учетный  Урок № 18 | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Челночныйбег.  Бросокпослеведениядвухшагов. Нападение против личной защиты  Учебнаяигра. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правилаигры. |  | | |  | |
| 19 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Броски из точек. Учебная игра. | Урок №19 | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Броски из точек. Нападение через центровогоУчебная игра. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правилаигры. |  | | |  | |
| 20 |  | Специальные упражнения баскетболистов Ведение мяча. Броскиизточек. | Урок №20 | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Броски из точек. Развитие прыгучести. Нападение через центрового Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правилаигры. | 8 неделя | | |  | |
| 21 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Бросок в прыжке. Штрафнойбросок. Учебнаяигра. | Урок № 21 | Специальные упражнения баскетболистов. Бросок в прыжке. Штрафнойбросок. Нападение через центрового Учебная игра.Учебнаяигра. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правилаигры. |  | | |  | |
| 22 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Челночный бег. Учет. Бросок с места. Учет. | Урок № 22 | Специальные упражнения баскетболистов. Челночный бег. Учет. Бросок с места. Учет.Нападение через центрового Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Учетчелночныйбег. | Правилаигры. |  | | |  | |
| 23 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Бросок после ведения двух шагов. Учет. | Урок № 23 | Специальные упражнения баскетболистов. Бросок после ведения двух шагов. Учет.Индивидуальные действия в защите. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Бросок после ведения двух шагов. Учет | Правилаигры. | 9 неделя | | |  | |
| 24 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение. Бросок с места. Учебнаяигра. | Урок № 24 | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение. Бросок с места. Индивидуальные действия в защитеУчебнаяигра. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правилаигры. |  | | |  | |
| 25-27 |  | Специальные упражнения баскетболистов Штрафной бросок. Учет.. | Урок № 25-27 | Специальные упражнения баскетболистов. Индивидуальные действия в защитеШтрафной бросок. Учет. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Штрафнойбросок. Учет. | Силовыеупражнения |  | | |  | |
| **Гимнастика** | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 28 |  | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. | Изучениенового  материала  Урок № 28 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  | Знать правила страховки во время выполнения упражнений. |  | | |  | |
| 29 |  | Кроссовая подготовка  Упражнения на гибкость. | Совершенствование ЗУН  Урок №29 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость и растяжку. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 105 см. Юноши.  Прыжок через коня с косого разбега толчком одной . перешагиванием другой. Девушки. | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  | Выполнять омплекс ОРУ на месте без предметов. |  | | |  | |
| 30 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика:  кувырок назад, стойка «ноги врозь». | Комплексный  Урок № 30 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость и растяжку. Акробатика:  кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  | Закрепит технику выполнения поворотов в движении. | 11 неделя | | |  | |
| 31 |  | Кроссовая подготовка. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». | Совершенствование ЗУН  Урок № 31 | Кроссовая подготовка. Акробатика. Кроссовая подготовка.  Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитиекоординационныхспособностей ( челночныйбег) | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  | Выполнять комплекс ОРУ лежа на ковриках. |  | | |  | |
| 32 |  | Кроссоваяподготовка. Акробатика. | Комплексный  Урок № 32 | Кроссовая подготовка. Акробатика.  Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (д). ОРУ в движении. Развитиесиловыхспособностей | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. |  | Закрепить технику кувырка вперед, назад. |  | | |  | |
| 33 |  | Кроссоваяподготовка. Акробатика. | Совершенствование ЗУН  Урок № 33 | Кроссовая подготовка. Акробатика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (д). Развитиекоординационныхспособностей(челночныйбег) | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема |  | Закрепить технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь. |  | | |  | |
| 34 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика. Учет.  кувырки вперед и назад (д). | Совершенствование ЗУН  Урок № 34 | Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. Акробатика. Учет.  кувырки вперед и назад (д). Развитие силовых способностей  Развитие координации. Скакалка. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | Техникавыполненияакробатическихупражнений. | Техникадлинногокувыркавперед. | 12 неделя | | |  | |
| 35 |  | Кроссовая подготовка. Прыжок через коня с разбега. Высотаконя 110 см. | Совершенствование ЗУН  Урок № 35 | Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 110 см. Юноши.  Прыжок через коня с косого разбега толчком одной . перешагиванием другой. Девушки | Уметьвыполнятьакробатическиеупражнения |  | Техника стойки на голове и руках (м), техника выполнения «моста» и поворота в упор стоя на одно колено. |  | | |  | |
| 36 |  | Кроссовая подготовка. Прыжок через коня с разбега. Высотаконя110 см. | Учетный  Урок № 36 | Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 110 см. Юноши.  Прыжок через коня с косого разбега толчком одной . перешагиванием другой. Девушки. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. |  | Техника стойки на голове и руках (м), техника выполнения «моста» и поворота в упор стоя на одно колено. |  | | |  | |
| 37 |  | Кроссовая подготовка. Прыжок через коня с разбега. Высотаконя 115 см. | Освоениеновогоматериала  Урок № 37 | Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 115 см. Юноши. Учет.  Прыжок через коня с косого разбега толчком одной . перешагиванием другой. Девушки. Учет. | Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. | Учет прыжка через коня с разбега. Юноши.  Прыжок через коня с косого разбега толчком одной . перешагиванием другой. Девушки. | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой |  | | |  | |
| 38 |  | Кроссоваяподготовка. Президентскиетесты. | Совершенствование ЗУН  Урок № 38 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Президентскиетесты. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении. |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. | 13 неделя | | |  | |
| 39 |  | Кроссоваяподготовка. Президентскиетесты. | Комплексный  Урок № 39 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Президентскиетесты. Силовыеупражнения. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении. |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | | |  | |
| 40 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы на месте и в движении.  Скакалка. Учет. | Совершенствование ЗУН  Урок № 40 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Строевые приемы на месте и в движении.  Скакалка. Учет. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении. | Скакалка. Учет. | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк | 14 неделя | | |  | |
| 41 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы на месте и в движении.  Челночныйбег 10\*10. Учет | Учетный  Урок № 41 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Строевые приемы на месте и в движении.  Челночныйбег 10\*10. Учет | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении | Учетскоростно-силовыхкачеств. | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | | |  | |
| 42 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы на месте и в движении. | Освоениеновогоматериала.  Урок № 42 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Строевые приемы на месте и в движении. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении | Учетскоростно-силовыхкачеств. | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | | |  | |
| 43 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы на месте и в движении. Круговаятренировка 10 станций. | Совершенствование ЗУН  Урок № 43 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Строевые приемы на месте и в движении. Круговаятренировка 10 станций. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении | Учетскоростно-силовыхкачеств. | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк | 15 неделя | | |  | |
| 44 |  | Кроссовая подготовка.  Развитие силовых способностей | Совершенствование ЗУН  Урок № 44 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Развитие силовых способностей и скоростных способностей. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | | |  | |
| 45 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы. Силовой зачет. | Учетный  Урок № 45 | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевыеприемы. Силовойзачет. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | | |  | |
| 46-47 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы. Силовой зачет. | Урок № 46-47 | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевыеприемы. Силовойзачет. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк | 16 неделя | | |  | |
| 48 |  | Кроссовая подготовка. Подведение итогов 2 четверти. | Урок № 48 | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. Подведение итогов 2 четверти. Д.3. наканикулы. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | | |  | |
| **Лыжнаяподготовка** | | | | | | | | | | | | |
| 49-50 |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим. Требования к одежде. | Комбинированный  Урок № 49-50 | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим. Требования к одежде. Профилактикаобморожения. Подборлыжногоинвентаря. | Имитация лыжных ходов. Силовые упражнения. |  | Знать ТБ на уроках по лыжам | 17 неделя | | |  | |
| 51 |  | Попеременные хода. | Комбинированный  Урок № 51 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Попеременныехода. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Закрепить технику поворота на месте махом |  | | |  | |
| 52-53 |  | Коньковыйход. | Совершенствование ЗУН  Урок № 52-53 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Его разновидности. Преимущества конькового хода. | Уметь технически выполнять лыжные ходы, подъемы. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. | 18 неделя | | |  | |
| 54 |  | . Коньковый ход. | Комбинированный  Урок № 54 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  Коньковый ход. Его разновидности. Преимущества конькового хода. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. | 19 неделя | | |  | |
| 55 |  | . Коньковый ход. | Комбинированный  Урок № 55 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Коньковый ход. Его разновидности. Преимущества конькового хода. | Уметь технически выполнять одновременные хода |  | Выполнятьсиловыеупражнения. |  | | |  | |
| 56 |  | . Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 3000 м (юноши); 2500 м (девушки) | Комбинированный  Урок № 56 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 3000 м (юноши); 2500 м (девушки) | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. |  | | |  | |
| 57 |  | Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 4000 м (юноши); 3000 м (девушки) | Совершенствование ЗУН  Урок № 57 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 4000 м (юноши); 3000 м (девушки) | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. |  | | |  | |
| 58 |  | Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 4000 м (юноши); 3000 м (девушки) | Учетный  Урок № 58 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  . Прохождение дистанции 4000 м (юноши); 3000 м (девушки) | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. | 21 неделя | | |  | |
| 59 |  | Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 5000 м (юноши); 4000 м (девушки) | Комбинированный  Урок № 59 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 5000 м (юноши); 4000 м (девушки) | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. |  | | |  | |
| 60 |  | Переход с попеременного хода на одновременный. Прохождение дистанции 4000 м | Совершенствование ЗУН  Урок № 60 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Классика. Переход с попеременного хода на одновременный. Прохождениедистанции 4000 м. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. |  | | |  | |
| 61 |  | . Контрольный учет. Дистанция 3000м. Классика. | Учетный  Урок № 61 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Контрольный учет. Дистанция 3000м. Классика. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. | Контрольныйучет. Классика. | Выполнятьсиловыеупражнения. |  | | |  | |
| 62 |  | Лыжные эстафеты. | Совершенствование ЗУН  Урок № 62 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Лыжные эстафеты. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. | 24 неделя | | |  | |
| 63 |  | . Лыжные эстафеты. | Комбинированный  Урок № 63 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Лыжные эстафеты. |  |  | Выполнятьсиловыеупражнения. |  | | |  | |
| 64-65 |  | Прохождение отрезков 300 м на скорость. | Урок № 64-65 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Лыжные эстафеты. Прохождение отрезков 300 м на скорость. |  |  | Выполнятьсиловыеупражнения. |  | | |  | |
| 66 |  | ОФП. | Урок № 66 | Спец. упражнениялыжника. ОФП. |  |  | Выполнятьсиловыеупражнения. | 26 неделя | | |  | |
| **Волейбол-** | | | | | | | | | | | | |
| 67 |  | ТБ на уроках волейбола. Стойка и передвижения игрока. | Освоениенового  материала  Урок № 67 | ТБ на уроках волейбола. Основные правила. История возникновения игры. Стойка и передвижения игрока. Комбинацииизразученныхперемещений. | Уметь играть в волейбол выполнять технические приемы. |  | Знать ТБ на уроках волейбола |  | | |  | |
| 68-69 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Верхняя и нижняяподача. | Комплексный  Урок № 68-69 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Верхняя и нижняя подача.  Учебнаяигра. | Уметь играть в волейбол выполнять технические приемы. |  | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. | 27 неделя | | | |  |
| 70-71 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя и верхняя э подача | Комплексный  Урок № 70-71 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя и верхняя э подача. Учебнаяигра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. |  | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | | |  |
| 72-73 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учет. Верхняя подача | Совершенствование ЗУН  Урок № 72-73 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учет. Верхняя подача. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. | Учет. Нижняяподача. | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | | |  |
| 74-75 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Верхняяподача. Учет | Учетный  Урок № 74-75 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Верхняя подача. Учет. Учебнаяигра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. | Учет. Верхняяподача. | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. | 28 неделя | | | |  |
| 76-77 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Нападающий удар. Блок. Учебнаяигра | Урок № 76-77 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Нападающий удар. Блок. Учебнаяигра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. |  | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | | |  |
| 78-80 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Нижняя подача. Верхняя подача. Нападающий удар. Блок. Учебнаяигра | Урок № 78-80 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Нападающий удар. Блок. Учебнаяигра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. | . | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | | |  |
| 81-82 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Прием мяча снизу. Учет. Учебнаяигра | Урок № 81-82 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Учет. Учебнаяигра | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. | Приеммячаснизу. Учет. | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. | 29 неделя | | | |  |
| 83-85 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Прием мяча сверху. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | Урок № 83-85 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча сверху. Нападающийудар. Блокирование. Учебнаяигра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. | Приеммячасверху. Учет. | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | | |  |
| 86-87 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Нападающий удар. Блокирование. Учебнаяигра | Урок № 86-87 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Нападающийудар. Блокирование. Учебнаяигра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. |  | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | | |  |
| 88-89 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Нападающий удар. Блокирование. Учебнаяигра. | Урок № 88-89 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Нападающийудар. Блокирование. Учебнаяигра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. |  | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. | 30 неделя | | | |  |
| 90 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет. | УчетныйУрок № 90 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет. | Уметь играть в волейбол выполнять технические приемы. | Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет. | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | | |  |
| **Легкаяатлетика** | | | | | | | | | | | | |
| 91 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | Комбинированный  Урок № 91 | ТБ на уроках по легкой атлетике. Требования к одежде и обуви. Профилактикатравматизма. | Уметьвыполнятьнизкогостарта |  | Уметьвыполнятьтехникунизкогостарта | | 31 неделя |  | | |
| 92 |  | Легкая атлетика Низкий старт. Спринт 30 м; | Совершенствование ЗУН  Урок № 92 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Низкий старт. Спринт 30 м; 100 м. | Уметь пробегать 30 м ; 100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Уметьвыполнятьтехникунизкогостарта | |  |  | | |
| 93 |  | Легкая атлетика. Низкий старт. Спринт 30м; 100 м.  Метание | Совершенствование ЗУН  Урок № 93 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Низкий старт. Спринт 30м; 100 м.  Метание гранаты на дальность. Юноши 700г; Девушки 500 г. | Уметь пробегать 30 м; 100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Закрепитьтехникуметаниягранаты. | |  |  | | |
| 94 |  | Легкая атлетика Метание гранаты. | Урок № 94 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Спринт. Метание гранаты. Техника финиширования. | Уметь пробегать 30 м;100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Повторитьтехникуфиниширования. | | 32 неделя |  | | |
| 95 |  | Легкая атлетика Спринт 30м.; 100 м. Учет | Урок № 95 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Спринт. Учет. | Уметь пробегать с максимальной скоростью с низкого старта | Спринт 30м.; 100 м. Учет | Выполнятьсиловыеупражнения. | |  |  | | |
| 96 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в высоту с разбега. | Урок № 96 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжок в высоту с разбега. | Уметь прыгать в длину с разбега.  Техникаотталкивания и приземления. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. | |  |  | | |
| 97 |  | Легкая атлетика Кросс 1000 м. Учет. | Урок № 97 | Специальные упражнения легкоатлета. ОФП. Кросс 1000 м. Учет. | Уметь пробегать дистанцию по времени. | Кросс 1000 м. Учет. | Выполнятьсиловыеупражнения. | | 33 неделя |  | | |
| 98 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег Передача эстафетной палочки. Зонапередачи. | Урок № 98 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Зонапередачи. | Уметь правильно передавать эстафетную палочку. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. | |  |  | | |
| 99 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег Передача эстафетной палочки. Зонапередачи. | Урок № 99 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Зонапередачи. | Уметь правильно передавать эстафетную палочку. |  | Выполнятьсиловыеупражнения. | |  |  | | |
| 100 |  | Легкая атлетика Юноши 3000 м; девушки 2000 м. | Урок № 100 | Специальные упражнения легкоатлета. Кросс. Учет.  Юноши 3000 м; девушки 2000 м. | Техникабега | Учет.  Юноши 3000 м; девушки 2000 м. | Выполнятьсиловыеупражнения. | | 34 неделя |  | | |
| 101 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег Метание гранаты на дальность. Учет | Урок № 101 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Метание гранаты на дальность. Учет. ОФП. | Уметь правильно метать мяч на дальность. | Учет метания гранаты на дальность. | Выполнятьсиловыеупражнения. | |  |  | | |
| 102- |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | Урок № 102- | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Техника бега. Эстафеты. Подведение итогов. Работызагод. | Техникабега. |  | Выполнять силовые упражнения.  .  Д.з. на каникулы. | |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | | |