# Рабочая программа по предмету «физическая культура»

# 10-11 класс базовый уровень

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочаяпрограмма по предмету «физическая культура» для 10-11 класса базового уровня составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержденный [приказом](https://base.garant.ru/70188902/) Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) сизменениями и дополнениями от:29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.
* Приказ Минпросвещения России № 345 от 28.12.2018 г. "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 22.11.2019 г. № 632, [№ 249](https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minprosvescheniya-Rossii-ot-18.05.2020-N-249/) от 18.05.2020.
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., рег. № 19993 (с изменениями, внесенными: постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 июня 2011 года N 85, от 25 декабря 2013 года N 72, от 24 ноября 2015 года N 81);
* Примерная основная образовательная программа среднего общего образования. Одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з);
* При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также рекомендации Письма Министерства образования Республики Коми от 11.03.2014 г. № 03-05/1 «О реализации этнокультурной составляющей содержания образовательных программ общего образования».
* Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ № 51.

Порядок разработки и структура рабочей программы учебного предмета выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета ФГОС МБОУ СОШ № 51.

Реализация рабочей программы в МБОУ СОШ № 51 осуществляется на основе учебно-методических комплексов по физической культуре В. И. Ляха (10-11классы. Издательство "Просвещение", 2020).

Данная рабочей программы конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

**Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 и формирование умений применять их в различных по сложности условиях, Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей, трудовой деятельности, подготовку к службе в армии;
* Закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, выдержки, самообладания;
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:  
•     реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);  
  
•     реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;  
  
•     соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;  
  
• расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;  
  
•     усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

# МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 207 часов.

***Распределение учебных часов по классам***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Классы | Недельное распределение учебных часов | Количество учебных недель | Количество часов по годам обучения |
| 10 класс | 3 часа | 35 недель | 105 часов |
| 11 класс | 3 часа | 34 недель | 102 часов |
| *Итого:* |  |  | *207 часов* |

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Согласно Концепции развития основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.  
В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленност

**Планируемые результаты 10 класс**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник 10 класса на базовом уровне получит возможность научиться:**

* *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
* *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
* *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
* *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
* *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
* *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
* *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Выпускник 11 класса на базовом уровне научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник 11 класса на базовом уровне получит возможность научиться:**

* *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
* *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
* *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
* *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
* *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
* *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
* *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Личностные результаты**

Можно структурировать в три блока:

* *самоопределение* - сформированность внутренней позиции обучающегося;
* *смыслоообразование* - поиск и установление личностного смысла, учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно познавательных и социальных мотивов;
* *морально этическая ориентация* - знание основных моральных норм и ориентация; развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения*.*

Один из самых серьезных вопросов: как оценить то, что невозможно измерить, т.е. личностные результаты, на формирование которых работает данная система. Можно ли оценить, насколько у обучающегося сформировано чувство ответственности и долга перед Родиной? Одним из способов оценивания личностных результатов предлагается лист самооценки, который заполняется в конце года или рефлексивный портфолио, в котором отражены все значимые события для учащегося: учебные достижения, участие во внеурочной деятельности (кружки, факультативы, экскурсии), волонтерство, общественно-полезный труд. Портфолио имеет рефлексивный характер, что также способствует формированию личностных результатов (способность оценить свой рост, свои достижения, определить направление дальнейшего пути).

Психолого-педагогическое сопровождение также играет в этом процессе значительную роль. Психологам и педагогам приходится писать характеристики студентов иоценивать уровень сформированности отдельных личностных результатов, которые проявляются в:

1. соблюдении*норм и правил поведения,* принятых в образовательном учреждении;
2. участии в*общественной жизни* образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;
3. *инициативе и ответственности* за результаты обучения, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
4. готовности и способности делать*осознанный выбор*своей образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного образования, проектирование индивидуального учебного плана на старшей ступени общего образования;
5. *ценностно-смысловых установках* обучающихся: ценности здорового и безопасного образа жизни, осознание значения семьи в жизни человека и общества, ценности уважения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере и т.д.

**Метапредметные результаты обучения**

Это результаты деятельности на разных учебных предметах, применяемые обучащимися в обучении, на практике и перенос во внеучебную (жизненную) деятельность.

В соответствии с ФГОС, метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8. Смысловое чтение;

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

**Предметные результаты**характеризуют опыт учащихся в 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:

***-***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;
* 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;
* 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;

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

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Современное образование становится все более личностно-ориентированным. Общество приходит к пониманию того, что истинным результатом образования является не просто получение знаний, а познавательное и личностное развитие учащихся в образовательном процессе. Происходит слияние педагогических и психологических целей обучения и воспитания. Совершенно очевидно, что **предметные, метапредметные и личностные результаты обучения не могут быть отделены друг от друга и представляют собой триединую задачу современного образования**.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Раздел 3. Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

**Баскетбол:** Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

**Гандбол**: комбинации из основных элементов техники, варианты техники приема, передачи и подачи мяча.

**Волейбол**: техника приёма верхних передач. Приём мяча снизу двумя руками. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Примерное распределение учебных часов в 10 классе по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** |
| Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| Физическое совершенствование:   * 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков |
| * 1. Спортивно-оздоровительная деятельность   гимнастика с основами акробатики  легкая атлетика  лыжная подготовка  спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)  элементы единоборств  общеразвивающие упражнения | 18  36  14  29  8  В процессе проведения уроков |
| Общее количество часов | 105 |

**Примерное распределение учебных часов в 11 классе по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** |
| Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| Физическое совершенствование:   * 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков |
| * 1. Спортивно-оздоровительная деятельность   гимнастика с основами акробатики  легкая атлетика  лыжная подготовка  спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)  элементы единоборств  общеразвивающие упражнения | 18  33  14  29  8  В процессе проведения уроков |
| Общее количество часов | 102 |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

# ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ

3 ч. в неделю 207 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | | | | | | | Характеристика видов деятельности учащихся |
| Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | | | | | | | | |
| Правовые основы физической культуры и спорта | Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.) | | | | | | | Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании» |
| Понятие о физической культуре личности | Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности | | | | | | | Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности |
| Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения, как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу | | | | | | | Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения |
| Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями | Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями | | | | | | | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями |
| Основные формы и виды физических упражнений | Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) | | | | | | | Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества |
| Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями | Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье | | | | | | | Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурнооздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры |
| Адаптивная физическая культура | Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация | | | | | | | Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр |
| Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями | Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб | | | | | | | Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб |
| Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности | Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов) | | | | | | | Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью |
| Основы организации двигательного режима | Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом | | | | | | | Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций |
| Организация и проведение спортивно-массовых соревнований | Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования | | | | | | | Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе» |
| Понятие телосложения и характеристика его основных типов | Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения | | | | | | | Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования |
| Способы регулирования массы тела человека | Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела | | | | | | | Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения |
| Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры | Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов | | | | | | | Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему |
| Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений | Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степаэробики, велоаэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств | | | | | | | Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады |
| Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения | Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр | | | | | | | Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных эле- ментов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование ловли и передачи мяча | Варианты ловли и передачи мяча без со- противления и с сопротивлением защит- ника (в различных построениях) | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и иг- рока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в про- цессе совместного совершенствования так- тики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам | | | | | | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха |
| Гандбол | | | | | | | | |
| Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование ловли и передачи мяча | Варианты ловли и передачи мяча без со- противления и с сопротивлением защит- ника (в различных построениях) | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Волейбол | | | | | | | | |
| Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники приёма и передачи мяча | Варианты техники приёма и передачи мяча | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники подачи мяча | Варианты подачи мяча | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники нападающего удара | Варианты нападающего удара через сетку | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в про- цессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Футбол | | | | | | | | |
| Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и игро- ка с мячом (выбивание, отбор, перехват) | | | | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Гимнастика с элементами аэробики | | | | | | | | |
|  | Юноши | Девушки | | | | | |  |
| Совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении | | | | | | | Чётко выполняют строевые упражнения |
| Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении | | | | | | | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений |
| Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | Упражнения с на- бивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами | | Комбинации упраж- нений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами | | | | | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами |
| Освоение и совершенствование висов и упоров | Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад | | Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом | | | | | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений |
| Освоение и совершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120— 125 см (11 кл.) | | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | | | | | Описывают технику данных упражнений |
| Освоение и совершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов | | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов | | | | | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика | | | | | | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координациоонных способностей |
| Легкая атлетика | | | | | | | | |
|  | Юноши | | | | | | Девушки |  |
| Совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег | | | | | | | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники длительного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м | | | | | Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м | | Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега | | | | | | | Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники метания в цель и на дальность | Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную | | | | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега | | | Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками | | | | | | | Используют данные упражнения для развития координационных способностей |
| Лыжная подготовка | | | | | | | | |
|  | 10кл. | | | 11кл. | | | |  |
| Освоение техники лыжных ходов | Переход с одно- временных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши) | | | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши | | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции |
| Знания | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях | | | | | | | Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники |
| Элементы единоборств | | | | | | | | |
| Освоение техники владения приёмами | Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка | | | | | | | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответстующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности |
| Развитие координационных способностей | Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д. | | | | | | | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей |
| Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями | | | | | | | | |
| Как правильно тренироваться | Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья) | | | | | | | Используют разученные на уроках упраж- нения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля |
| Утренняя гимнастика | Комплексы упражнений утренней гимна- стики без предметов и с предметами | | | | | | | Используют разученные комплексы упраж- нений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания |
| Оздоровительный бег | История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях | | | | | | | Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом |

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**10 класс**

Учащийся научится:

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Учащийся получит возможность научиться:*

* *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
* *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
* *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
* *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
* *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
* *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
* *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**11 класс**

Учащийся научится:

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Учащийся получит возможность научиться:*

* *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
* *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
* *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
* *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
* *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
* *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
* *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Контрольное упражнения 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетв. | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Бег 30м, с | 4,7 и меньше | 5,1-4,8 | 5,2 и больше | 5,2 и меньше | 6,0-5,3 | 6,1 и больше |
| Бег 1000м, с | 4,35 и меньше | 4,36-6,20 | 6,21 и больше | 3,50 и меньше | 3,51-5,40 | 5,41 и больше |
| Бег 2000м (девочки),  Бег 3000 м (мальчики) | 9,50 и меньше | 9,51-11,20 | 11,21 и больше | 12,40 | 12,41-14,30 | 14,31 и больше |
| Прыжок в высоту, см | 120 и больше | 106-119 | 105 и меньше | 125 и больше | 111-124 | 110 и меньше |
| Метание гранаты (700 г), м  11 кл | 20 и больше  20 и больше | 16-19  16-19 | 15 и меньше  15 и меньше | 35 и больше  35 и больше | 29-34  29-34 | 28 и меньше  28 и меньше |
| Передача мяча в парах (сверху, снизу) | 30 и больше | 22-29 | 21 и меньше | 30 и больше | 22-29 | 21 и меньше |
| Передача мяча сверху двумя руками над собой | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше |
| Передача мяча снизу двумя руками над собой | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше |
| Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Штрафной бросок, 5 попыток | 4-5 | 3 | 2 | 4-5 | 3 | 2 |

**Контрольное упражнения 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетв. | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Бег 30м, с | 4,7 и меньше | 5,1-4,8 | 5,2 и больше | 5,2 и меньше | 6,0-5,3 | 6,1 и больше |
| Бег 1000м, с | 4,35 и меньше | 4,36-6,20 | 6,21 и больше | 3,50 и меньше | 3,51-5,40 | 5,41 и больше |
| Бег 2000м (девочки),  Бег 3000 м (мальчики) | 9,50 и меньше | 9,51-11,20 | 11,21 и больше | 12,40 | 12,41-14,30 | 14,31 и больше |
| Прыжок в высоту, см | 120 и больше | 106-119 | 105 и меньше | 125 и больше | 111-124 | 110 и меньше |
| Метание гранаты (700 г), м  11 кл | 20 и больше  20 и больше | 16-19  16-19 | 15 и меньше  15 и меньше | 35 и больше  35 и больше | 29-34  29-34 | 28 и меньше  28 и меньше |
| Передача мяча в парах (сверху, снизу) | 30 и больше | 22-29 | 21 и меньше | 30 и больше | 22-29 | 21 и меньше |
| Передача мяча сверху двумя руками над собой | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше |
| Передача мяча снизу двумя руками над собой | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше |
| Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Штрафной бросок, 5 попыток | 4-5 | 3 | 2 | 4-5 | 3 | 2 |

**Показатели физической подготовленности учащихся 10 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетв. | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Бег 30м, с | 4,7 и меньше | 4,8 – 5,5 | 5,6 и больше | 4,9 и меньше | 5,0 – 5,6 | 5,7 и больше |
| Челночный бег 3×10м, с | 8,0и меньше | 8,1-8,5 | 8,6 и меньше | 7,5 и меньше | 7,6-8,1 | 8,2 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 190 и больше | 175-189 | 174 и меньше | 220и больше | 200-219 | 199 и меньше |
| Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин | 140 и больше | 126-139 | 125 и меньше | 130 и больше | 116-129 | 115 и меньше |
| Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз | 21 и больше | 18-20 | 17 и меньше | 11 и больше | 9-10 | 8 и меньше |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз | 14 и больше | 9-13 | 8 и меньше | - | - | - |
| Поднимание туловища, количество раз за 1 мин | 40 и больше | 34-39 | 33 и меньше | 50 и больше | 44-49 | 43 и меньше |
| Наклон из положения сидя, см | 16 и больше | 9-15 | 16 и меньше | 13 и больше | 7-12 | 6 и меньше |

**Показатели физической подготовленности учащихся 11классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетв. | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Бег 30м, с | 4,7 и меньше | 4,8 – 5,5 | 5,6 и больше | 4,9 и меньше | 5,0 – 5,6 | 5,7 и больше |
| Челночный бег 3×10м, с | 8,0и меньше | 8,1-8,5 | 8,6 и меньше | 7,5 и меньше | 7,6-8,1 | 8,2 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 190 и больше | 175-189 | 174 и меньше | 220и больше | 200-219 | 199 и меньше |
| Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин | 140 и больше | 126-139 | 125 и меньше | 130 и больше | 116-129 | 115 и меньше |
| Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз | 21 и больше | 18-20 | 17 и меньше | 11 и больше | 9-10 | 8 и меньше |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз | 14 и больше | 9-13 | 8 и меньше | - | - | - |
| Поднимание туловища, количество раз за 1 мин | 40 и больше | 34-39 | 33 и меньше | 50 и больше | 44-49 | 43 и меньше |
| Наклон из положения сидя, см | 16 и больше | 9-15 | 16 и меньше | 13 и больше | 7-12 | 6 и меньше |

**Примерный годовой план-график учебного процесса**

**по физической культуре для 10 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **Часы** | **I четверть** | | **II четверть** | | **III четверть** | | | **IVчетверть** | |
| **сен-**  **тябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** |
| Теоретические сведения | Каждый урок | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Легкая атлетика | 36 | 1-19 | |  |  |  |  |  | 89-105 | |
| Гимнастика | 18 |  |  | 28-45 | |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры | 29 |  |  |  | 46-48 |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка | 14 |  |  |  |  | 49-62 | |  |  |  |
| Единоборства | 8 |  | 20-27 |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП | В процессе уроков | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Мониторинг | В процессе уроков | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Развитие двигательных качеств | Каждый урок | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

**Примерный годовой план-график учебного процесса**

**по физической культуре для 11 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **Часы** | **I четверть** | | **II четверть** | | **III четверть** | | | **IVчетверть** | |
| **сен-**  **тябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** |
| Теоретические сведения | Каждый урок | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Легкая атлетика | 36 | 1-19 | |  |  |  |  |  | 86-102 | |
| Гимнастика | 18 |  |  | 28-45 | |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры | 29 |  |  |  | 46-48 |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка | 14 |  |  |  |  | 49-62 | |  |  |  |
| Единоборства | 8 |  | 20-27 |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП | В процессе уроков | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Мониторинг | В процессе уроков | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Развитие двигательных качеств | Каждый урок | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

**Примерный учебный план по физическому воспитанию (сетка часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Классы** | | | | | | | | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** |
| Теоретические основы знаний | В процессе уроков | | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 36 | 33 |
| Гимнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 | 18 |
| Подвижные игры | В процессе уроков | | | | | | | | | | |
| Спортивные игры (в/б,б/б,ф/б,г/б) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 29 | 29 |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 | 14 |
| Единоборства |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 | 8 |
| Мониторинг | В процессе уроков | | | | | | | | | | |
| ОФП | В процессе уроков | | | | | | | | | | |
| Развитие двигательных качеств | В процессе уроков | | | | | | | | | | |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 105 | 102 |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| ***Учебно-методическое обеспечение*** | | |
|  | Учебник. Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И.(Издательство «Просвещение») | 30 |
| ***Материально-техническое оснащение*** | | |
|  | Ноутбук | 1 (лабор.) |
|  | Колонки | 1 (лабор.) |
|  | Стенка гимнастическая | 17 |
|  | Козел гимнастический | 2 |
|  | Перекладина гимнастическая | 1 |
|  | Перекладины навесные | 3 |
|  | Канат для лазания с механизмом крепления | 1 |
|  | Мост гимнастический подкидной | 1 |
|  | Скамейка гимнастическая | 4 |
|  | Комплект навесного оборудования | 1 |
|  | Набор гантелей | 10 |
|  | Тренажеры для разных групп мышц | 1 |
|  | Коврик гимнастический | 1 |
|  | Маты гимнастические | 27 |
|  | Экспандер | 1 |
|  | Мячи набивные | 6 |
|  | Малые мячи | 10 |
|  | Скакалки | 25 |
|  | Гимнастические палки | 25 |
|  | Обруч гимнастический | 1 |
|  | Секундомер | 1 |
|  | Планка для прыжков в высоту | 2 |
|  | Стойки для прыжков в высоту | 2 |
|  | Флажки | 1 |
|  | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 1 |
|  | Рулетка измерительная (5м, 10м) | 1 |
|  | Номера грудные | 30 |
|  | Эстафетные палочки | 10 |
|  | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 12 |
|  | Мячи баскетбольные | 12 |
|  | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |
|  | Манежки (жилетки) | 5 |
|  | Стойки волейбольные универсальные | 2 |
|  | Сетка волейбольная | 2 |
|  | Мячи волейбольные | 6 |
|  | Табло перекидное | 2 |
|  | Ворота для мини-футбола | 2 |
|  | Сетка для ворот мини-футбола | 2 |
|  | Насос для накачивания мячей | 2 |
|  | Аптечка медицинская | 3 |
|  | Спортивный зал игровой | 1 |
|  | Спортивный зал гимнастический | 1 |
|  | *Пришкольный стадион (площадка)* |  |
|  | Легкоатлетическая дорожка | 2 |
|  | Игровая площадка для футбола (мини-футбола) | 1 |
|  | Площадка игровая баскетбольная | 1 |
|  | Гимнастический городок | 1 |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

**I четверть (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  урока | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | Д/З | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Легкая атлетика (11 ч.)** | | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег  (5 ч.) | **1 (1)** | Вводный  Изучение нового материала | **Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике. Вводный инструктаж.**  Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:**  бегать с максимальной  скоростью (100 м). | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **2 (2)** | Совершен-  ствование | Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега. | **Уметь:**  бегать с максимальной  скоростью (100 м). | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **3(3)** | **Учетный** Совершен-  ствование | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.  **Учет:** **бег на результат 30 м**. | **Уметь:**  бегать с максимальной  скоростью (100 м). | **Учетный**  **бег 30 м на результат** | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **4(4)** | **Учетный** Совершен-  ствование | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.  **Учет:** **бег на результат 60 м**:  **М: «5»-8,6с;«4»-8,9 с;«3»-9,1с;**  **Д: «5»-9,1с;«4»-9,3с;«3»-9,7 с.** | **Уметь:**  бегать с максимальной  скоростью (60 м). | **Учетный**  **бег 60 м на результат** | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **5(5)** | **Учетный** | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.  **Учет:**  **бег на результат 100 м:**  **М: «5»-13,5с;«4»-14,0 с;«3»-14,3с**  **Д: «5»-17.0 с; «4»-17,5 с; «3»-18,0 с,** | **Уметь:** бегать с максимальной  скоростью на результат  (100 м). | **Учетный**  **бег 100 м на результат** | Комп  лекс  №1 |  |  |
| Прыжок в длину  с разбега  (с места).  (2 ч.)  Челночный бег.  (1 ч.) | **6(6)** | Комплекс  ный **Учетный** | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега (с места). Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.  **Учет: челночный бег (3X10)на результат.** | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места). | **Учетный челночный бег (3X10)**  **на результат** | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **7(7)** | Комплекс  ный | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега (с места). Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места). | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| 2 | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **8(8)** | **Учетный** | Прыжок в длину с 13-15шагов разбега (с места). Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Учет: техника выполнения прыжка в длину с разбега (с места)**  **М:- «5»-450 см; «4»-420 см; «3»-410 см;**  **Д: «5»-400 см; «4»-370 см; «3»-340 см.** | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места). | **Учетный оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега**  **(с места)** | Комплекс№1 |  |  |
| Метание мяча и гранаты.  (3 ч.) | **9(9)** | Комплекс  ный | Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (с места). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча. | **Уметь**: метать мяч на дальность с разбега (с места). | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **10(10)** | Комплекс  ный **Учетный** | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.  **Учет: М – подтягивание на перекладине;**  **Д-поднимание туловища за 30 сек.** | **Уметь**: метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | **Учетный**  **М-подтягив,**  **Д-подниман.**  **туловища**  **за 30 сек.** | Комплекс№1 |  |  |
| **11(11)** | **Учетный** | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Учет: техника метания гранаты (малого мяча) с разбега**  **М: «5»-32 м; «4»-28 м; «3»-26 м;**  **Д: «5» -22 м; «4»-18 м;-«3»-14 м.** | **Уметь**: метать гранату на дальность | **Учетный**  **оценка техники метания гранаты (малого мяча)**  **с разбега** |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч.)** | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (10 ч) | **12(12)** | Комплекс  ный | Равномерный бег (15-20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **13(13)** | Комплекс  ный **Учетный** | Равномерный бег (16-20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.  **Учет: бег 1000 м на результат.** | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | **Учетный**  **бег 1000 м**  **на результат** | Комплекс№1 |  |  |
| **14(14)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (16-22 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **15(15)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (16-22 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.  Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.),  преодоление препятствий. | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **16(16)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **17(17)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
|  | **18(18)** | **Учетный** | Бег по пересеченной местности (3000 м, 2000 м). ОРУ развитие выносливости.  **Учет: бег без учета времени**  **М: 3000 м; Д: 2000 м** | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | **Учетный**  **М: 3000 м**  **Д: 2000 м**  **без учета времени** | Комплекс  №1 |  |  |
| **Единоборства (9ч.)** | | | | | | | | |
| Единоборства | **19(19)** | Комплекс  ный | Единоборства, урок открытия нового знания | **Уметь:** строить и реализовывать новые знания | текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **20(20)** | Комплекс  ный **Учетный** | ТБ, Само-страховка в единоборствах | **Уметь:** проводить разминку на гимнастических матах, выполнять различные варианты безопасного падения | текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **21(21)** | Совершен  ствование | Приемы борьбы лежа | **Уметь:** проводить разминку на гимнастических матах, выполнять различные варианты безопасного падения | текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **22(22)** | Совершен  ствование | Приемы борьбы лежа | **Уметь:** проводить разминку на гимнастических матах, выполнять различные варианты безопасного падения | текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **23(23)** | Совершен  ствование | Приемы борьбы стоя | **Уметь:** проводить разминку на гимнастических матах, выполнять различные варианты безопасного падения | текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **24(24)** | Совершен  ствование | Приемы борьбы стоя | **Уметь:** проводить разминку на гимнастических матах, выполнять различные варианты безопасного падения | текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **25(25)** | Комплекс  ный | Удары кулаком в голову и защита от них | **Уметь:** проводить разминку на гимнастических матах, выполнять различные варианты безопасного падения | текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **26(26)** | Комплекс  ный **Учетный** | Удары кулаком в голову и защита от них | **Уметь:** проводить разминку на гимнастических матах, выполнять различные варианты безопасного падения | текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **27(27)** | Комплекс  ный **Учетный** | Контрольный урок по теме «Единоборства» | **Уметь:** проводить разминку на гимнастических матах, выполнять различные варианты безопасного падения | **текущий** | Комплекс  №1 |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

**II четверть (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  урока | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | Д/З | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Гимнастика (18 час)** | | | | | | | | |
| Висы, упоры и лазание по канату. Упражнения на бревне.  (11 ч.)  1 | **28(1)** | Изучение нового материала | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастике.**  Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые приемы, упражнения в висе. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **29(2)** | Совершен  ствование | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **30(3)** | Совершен  ствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **31(4)** | Совершен  ствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **32(5)** | Совершен  ствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **33(6)** | Совершен  ствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **34(7)** | Совершен  ствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **35(8)** | Совершен  ствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **36(9)** | Совершен  ствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема (без помощи ног - М). Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **37(10)** | Совершен  ствование **Учетный** | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема (без помощи ног – М). Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | **Учетный**  **лазание по канату (М),** | Комплекс  №2 |  |  |
| **2** | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  | **Учет: лазание по канату на скорость (6 м): «5»-11 с.; «4»-13 с.; «3»-15 с**. **(М);**  **техника выполнения упражнений на бревне (Д)** |  | **техника выполнения**  **упражнений на бревне (Д)** |  |  |  |
| **38(11)** | **Учетный** | Подтягивание на перекладине: **«5»-11 р.; «4»-9 р.; «3»-7 р**. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.Подъем переворотом.  **Учет: техника выполнения упражнений на перекладине.** | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы, лазать по канату. | **Учетный**  **оценка техники выполнения упражнений на перекладине** | Комплекс  №2 |  |  |
| Акробатика.  Опорный прыжок.  (10 ч.)  1 | **39(12)** | Изучение нового материала | М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **40(13)** | Совершен  ствование | М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **41(14)** | Совершен  ствование | М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **42(15)** | Совершен  ствование | М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **43(16)** | Совершен  ствование | **Комбинация из разученных элементов**: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **44(17)** | Совершен  ствование | **Комбинация из разученных элементов**: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **45(18)** | Совершен  ствование | **Комбинация из разученных элементов**: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей.  **Учет: техника выполнения акробатических упражнений.** | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | **Учетный оценка**  **техники**  **выполнения**  **акробатичес**  **ких упржнен.** | Комплекс  №2 |  |  |
| **Гандбол (3ч.)** | | | | | | | | |
| **Гандбол (3ч.)** | **46(19)** | Комбенированный | **Проведение инструктажа по ТБ при игре в гандбол.**  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **47(20)** | Совершен  ствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **48(21)** | Совершен  ствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре | **Итоговый** | Комплекс  №3 |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

**III четверть (30 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  урока | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | Д/З | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Волейбол (10 ч.)** | | | | | | | | |
|  | **49(1)** | Комплекс  ный | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках волейбола.**  Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **50(2)** | Совершен  ствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **51(3)** | Совершен  ствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **52(4)** | Совершен  ствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **53(5)** | Совершен  ствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **54(6)** | Совершен  ствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **55(7)** | Совершен  ствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
|  | **56(8)** | Совершен  ствование  **Учетный** | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  **Учет: техника верхней передачи мяча со сменой мест.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Учетный**  **оценка**  **техники верхней передачи мяча со сменой мест** | Комплекс  №3 |  |  |
| **57(9)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X1X2).Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **58(10)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.  **.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Итоговый** | Комплекс  №3 |  |  |
| Баскетбол (6ч.) | | | | | | | | |
| Баскетбол  (6 ч) | **59(11)** | Совершенствование | **Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол.**  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2X1).Развитие скоростных качеств. | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **60(12)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2X1).Развитие скоростных качеств.  **Учет: отжимание от пола.** | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | **Учетный**  **отжимание от пола** | Комплекс  №3 |  |  |
| **61(13)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(3X2).Развитие скоростных качеств. | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **62(14)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от  плеча. Быстрый прорыв(3X2).Развитие скоростных качеств. | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | Комп  лекс  №3 |  |  |
| **63(15)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3).Развитие скоростных качеств.  **Принять зачеты у задолжников.** | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **64(16)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3).Развитие скоростных качеств. | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | **65(17)** | Совершенствование | **Проведение инструктажа по ТБ**  «Комплексы упражнений адаптивной физической культуры». | **Уметь:** | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **66(18)** | Совершенствование | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | **Уметь:** соблюдать инструкцию по ТБ | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **67(19)** | Совершенствование | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигается различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **68(20)** | Совершенствование | Совершенствование  техники одновременного одношажного хода. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **69(21)** | Совершенствование | Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **70(22)** | Совершенствование | Повторение техники конькового  хода. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **71(23)** | Совершенствование | Совершенствование техники конькового  хода. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **72(24)** | Совершенствование | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **73(25)** | Совершенствование | Переход с хода на ход в зависимости от состояния лыжни. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **74(26)** | Совершенствование | Равномерное прохождение 2 км,  изученными ходами. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **75(27)** | Совершенствование | Совершенствование техники подъёмов,  спусков. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **76(28)** | Совершенствование | Совершенствование техники подъёмов,  спусков. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс |  |  |
| **77(29)** | Совершенствование | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | №1 |  |  |
| **78(30)** | Совершенствование | Обгон, финиширование на дистанции | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | **Итоговый** | Комплекс  №1 |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

**IV четверть (27 ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  урока | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | | Д/З | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 |
| **Футбол (9ч.)** | | | | | | | | | |
| Футбол  (9 ч.) | **79(1)** | Совершен  ствование | **Инструктаж по технике безопасности на уроках Футбола.**  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | | Комплекс  №3 |  |  |
| **80(2)** | Совершен  ствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.. Индивидуальные действия в защите (. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.  **.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Текущий** | | Комплекс  №3 |  |  |
| **81(3)** | Совершен  ствование | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | | Комплекс  №3 |  |  |
| **82(4)** | Комплекс  ный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Текущий** | | Комплекс  №3 |  |  |
| **83(5)** | Совершен  ствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Текущий** | | Комплекс  №3 |  |  |
| **84(6)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Текущий** | | Комплекс  №3 |  |  |
| **85(7)** | Совершенствование | Варианты остановок мяча ногой, грудью, Ведение мяча б/з сопротивления. Удары по мячу ногой. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Текущий** | | Комплекс  №3 |  |  |
| **86(8)** | Совершенствование | Удары по мячу с сопротивлением. Игра в футбол. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Текущий** | | Комплекс  №3 |  |  |
| **87(9)** | Совершенствование | Действия против игрока с мячом (отбор, перехват). Судейство. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Текущий** | | Комплекс  №3 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч.)** | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности  (8 ч.) | **88(10)** | Совершен  ствование | **Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.**  Равномерный бег (15-22 мин.). Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | | Комплекс  №4 |  |  |
| **89(11)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (16-23 мин.). Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25 мин.). преодоление препятствий. | Текущий | | Комплекс  №4 |  |  |
| **90(12)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (16-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | | Комплекс  №4 |  |  |
| **91(13)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (16-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (205мин.), преодоление препятствий. | Текущий | | Комплекс  №4 |  |  |
| **92(14)** | Совершен  Ствование **Учетный** | Равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Учет: челночный бег 3:10 на результат.** | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий. | **Учетный**  **челночный бег 3:10 на результат** | | Комплекс  №4 |  |  |
| **93(15)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | | Комплекс  №4 |  |  |
| **94(16)** | Совершен  Ствование **Учетный** | Равномерный бег (18-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Учет: 1000 м на результат.** | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25мин.), преодоление препятствий. | **Учетный**  **1000 м на результат** | | Комплекс  №4 |  |  |
| **95(17)** | **Учетный** Совершен  ствование | ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Учет: М:3000 м; Д: 2000 м без учета времени.** | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25мин.), преодоление препятствий. | **Учетный**  **М:3000 м**  **Д: 2000 м**  **без учета времени** | | Комплекс  №4 |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч.)** | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег  (4 ч.) | **96(18)** | Комплекс  ный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (100 м). | Текущий | Комплекс  №4 | |  |  |
| **97(19)** | **Учетный** | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.  Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Учет: бег 30 м на результат.** | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (100 м). | **Учетный**  **бег 30 м**  **на**  **результат** | Комплекс  №4 | |  |  |
| **98(20)** | **Учетный** | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Учет: бег 60 м на результат** | **Уметь:** бегать с максимальной  скоростью (100 м). | **Учетный**  **бег 60 м**  **на**  **результат** | Комплекс  №4 | |  |  |
| **99(21)** | **Учетный** | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Учет: бег 100 м на результат**  **М: 13,5-14,0-14,3 с. Д: 16,5-17,5-18,5 с.** | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (100 м). | **Учетный**  **бег 100 м**  **на**  **результат** | Комплекс  №4 | |  |  |
| Метание малого мяча  и  гранаты.  (3 ч.) | **100(22)** | Комплекс  ный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.  Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** метать мяч на дальность с разбега. | Текущий | Комплекс  №4 | |  |  |
| **101(23)** | **Учетный** | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.  Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Комплекс  №4 | |  |  |
| **102(24)** | **Учетный**  Комплекс  ный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Учет: техника метания малого мяча (гранаты) с разбега.** | **Уметь:** метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | **Учетный**  **техника метания малого мяча**  **(гранаты)**  **с разбега** | Комплекс  №4 | |  |  |
| Прыжок в длину  с разбега  (с места).  (3 ч). | **103(25)** | Комплекс  ный | Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Учет: техника прыжка в длину с разбега (с места).** | **Уметь:** прыгать в длину с места. | **Учетный**  **техника**  **прыжка в длину с разбега**  **(с места)** | Комплекс  №4 | |  |  |
| **104(26)** | Комплекс  ный | Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Принять зачеты у задолжников.** | **Уметь:** прыгать в длину с разбега (с места). | Текущий | Комплекс  №4 | |  |  |
| **105(27)** | Комплекс  ный | Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Подвести итог за IV четверть и за год.**  **Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге и на воде.** | **Уметь:** прыгать в длину с разбега (с места). | **Итоговый** | Комплекс  №4 | |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 КЛАСС**

**I четверть (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  урока | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | Д/З | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Легкая атлетика (11 ч.)** | | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег  (5 ч.) | **1 (1)** | Вводный  Изучение нового материала | **Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике. Вводный инструктаж.**  Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:**  бегать с максимальной  скоростью (100 м). | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **2 (2)** | Совершен-  ствование | Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега. | **Уметь:**  бегать с максимальной  скоростью (100 м). | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **3(3)** | **Учетный** Совершен-  ствование | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.  **Учет:** **бег на результат 30 м**. | **Уметь:**  бегать с максимальной  скоростью (100 м). | **Учетный**  **бег 30 м на результат** | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **4(4)** | **Учетный** Совершен-  ствование | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.  **Учет:** **бег на результат 60 м**:  **М: «5»-8,6с;«4»-8,9 с;«3»-9,1с;**  **Д: «5»-9,1с;«4»-9,3с;«3»-9,7 с.** | **Уметь:**  бегать с максимальной  скоростью (60 м). | **Учетный**  **бег 60 м на результат** | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **5(5)** | **Учетный** | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.  **Учет:**  **бег на результат 100 м:**  **М: «5»-13,5с;«4»-14,0 с;«3»-14,3с**  **Д: «5»-17.0 с; «4»-17,5 с; «3»-18,0 с,** | **Уметь:** бегать с максимальной  скоростью на результат  (100 м). | **Учетный**  **бег 100 м на результат** | Комп  лекс  №1 |  |  |
| Прыжок в длину  с разбега  (с места).  (2 ч.)  Челночный бег.  (1 ч.) | **6(6)** | Комплекс  ный **Учетный** | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега (с места). Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.  **Учет: челночный бег (3X10)на результат.** | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места). | **Учетный челночный бег (3X10)**  **на результат** | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **7(7)** | Комплекс  ный | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега (с места). Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места). | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| 2 | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **8(8)** | **Учетный** | Прыжок в длину с 13-15шагов разбега (с места). Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Учет: техника выполнения прыжка в длину с разбега (с места)**  **М:- «5»-450 см; «4»-420 см; «3»-410 см;**  **Д: «5»-400 см; «4»-370 см; «3»-340 см.** | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места). | **Учетный оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега**  **(с места)** | Комплекс  №1 |  |  |
| Метание мяча и гранаты.  (3 ч.) | **9(9)** | Комплекс  ный | Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (с места). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча. | **Уметь**: метать мяч на дальность с разбега (с места). | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **10(10)** | Комплекс  ный **Учетный** | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.  **Учет: М – подтягивание на перекладине;**  **Д-поднимание туловища за 30 сек.** | **Уметь**: метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | **Учетный**  **М-подтягив,**  **Д-подниман.**  **туловища**  **за 30 сек.** | Комплекс  №1 |  |  |
| **11(11)** | **Учетный** | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Учет: техника метания гранаты (малого мяча) с разбега**  **М: «5»-32 м; «4»-28 м; «3»-26 м;**  **Д: «5» -22 м; «4»-18 м;-«3»-14 м.** | **Уметь**: метать гранату на дальность | **Учетный**  **оценка техники метания гранаты (малого мяча)**  **с разбега** |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч.)** | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (10 ч) | **12(12)** | Комплекс  ный | Равномерный бег (15-20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **13(13)** | Комплекс  ный **Учетный** | Равномерный бег (16-20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.  **Учет: бег 1000 м на результат.** | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | **Учетный**  **бег 1000 м**  **на результат** | Комплекс  №1 |  |  |
| **14(14)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (16-22 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **15(15)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (16-22 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.  Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.),  преодоление препятствий. | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **16(16)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **17(17)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
|  | **18(18)** | **Учетный** | Бег по пересеченной местности (3000 м, 2000 м). ОРУ развитие выносливости.  **Учет: бег без учета времени**  **М: 3000 м; Д: 2000 м** | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | **Учетный**  **М: 3000 м**  **Д: 2000 м**  **без учета времени** | Комплекс  №1 |  |  |
| **Единоборства (9ч.)** | | | | | | | | |
| Единоборства | **19(19)** | Комплекс  ный | Единоборства, урок открытия нового знания | **Уметь:** строить и реализовывать новые знания | текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **20(20)** | Комплекс  ный **Учетный** | ТБ, Само-страховка в единоборствах | **Уметь:** проводить разминку на гимнастических матах, выполнять различные варианты безопасного падения | текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **21(21)** | Совершен  ствование | Приемы борьбы лежа | **Уметь:** проводить разминку на гимнастических матах, выполнять различные варианты безопасного падения | текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **22(22)** | Совершен  ствование | Приемы борьбы лежа | **Уметь:** проводить разминку на гимнастических матах, выполнять различные варианты безопасного падения | текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **23(23)** | Совершен  ствование | Приемы борьбы стоя | **Уметь:** проводить разминку на гимнастических матах, выполнять различные варианты безопасного падения | текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **24(24)** | Совершен  ствование | Приемы борьбы стоя | **Уметь:** проводить разминку на гимнастических матах, выполнять различные варианты безопасного падения | текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **25(25)** | Комплекс  ный | Удары кулаком в голову и защита от них | **Уметь:** проводить разминку на гимнастических матах, выполнять различные варианты безопасного падения | текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **26(26)** | Комплекс  ный **Учетный** | Удары кулаком в голову и защита от них | **Уметь:** проводить разминку на гимнастических матах, выполнять различные варианты безопасного падения | текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **27(27)** | Комплекс  ный **Учетный** | Контрольный урок по теме «Единоборства» | **Уметь:** проводить разминку на гимнастических матах, выполнять различные варианты безопасного падения | **текущий** | Комплекс№1 |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 КЛАСС**

**II четверть (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  урока | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | Д/З | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Гимнастика (18 час)** | | | | | | | | |
| Висы, упоры и лазание по канату. Упражнения на бревне.  (11 ч.)  1 | **28(1)** | Изучение нового материала | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастике.**  Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые приемы, упражнения в висе. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **29(2)** | Совершен  ствование | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **30(3)** | Совершен  ствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **31(4)** | Совершен  ствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **32(5)** | Совершен  ствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **33(6)** | Совершен  ствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **34(7)** | Совершен  ствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **35(8)** | Совершен  ствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **36(9)** | Совершен  ствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема (без помощи ног - М). Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **37(10)** | Совершен  ствование **Учетный** | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема (без помощи ног – М). Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | **Учетный**  **лазание по канату (М),** | Комплекс  №2 |  |  |
| **2** | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  | **Учет: лазание по канату на скорость (6 м): «5»-11 с.; «4»-13 с.; «3»-15 с**. **(М);**  **техника выполнения упражнений на бревне (Д)** |  | **техника выполнения**  **упражнений на бревне (Д)** |  |  |  |
| **38(11)** | **Учетный** | Подтягивание на перекладине: **«5»-11 р.; «4»-9 р.; «3»-7 р**. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.Подъем переворотом.  **Учет: техника выполнения упражнений на перекладине.** | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы, лазать по канату. | **Учетный**  **оценка техники выполнения упражнений на перекладине** | Комплекс  №2 |  |  |
| Акробатика.  Опорный прыжок.  (10 ч.)  1 | **39(12)** | Изучение нового материала | М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **40(13)** | Совершен  ствование | М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **41(14)** | Совершен  ствование | М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **42(15)** | Совершен  ствование | М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **43(16)** | Совершен  ствование | **Комбинация из разученных элементов**: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **44(17)** | Совершен  ствование | **Комбинация из разученных элементов**: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **45(18)** | Совершен  ствование | **Комбинация из разученных элементов**: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей.  **Учет: техника выполнения акробатических упражнений.** | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | **Учетный оценка**  **техники**  **выполнения**  **акробатичес**  **ких упржнен.** | Комплекс  №2 |  |  |
| **Гандбол (3ч.)** | | | | | | | | |
| **Гандбол (3ч.)** | **46(19)** | Комбенированный | **Проведение инструктажа по ТБ при игре в гандбол.**  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **47(20)** | Совершен  ствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **48(21)** | Совершен  ствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре | **Итоговый** | Комплекс  №3 |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс**

**III четверть (30 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  урока | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | Д/З | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Волейбол (10 ч.)** | | | | | | | | |
|  | **49(1)** | Комплекс  ный | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках волейбола.**  Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **50(2)** | Совершен  ствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **51(3)** | Совершен  ствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **52(4)** | Совершен  ствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **53(5)** | Совершен  ствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **54(6)** | Совершен  ствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **55(7)** | Совершен  ствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
|  | **56(8)** | Совершен  ствование  **Учетный** | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  **Учет: техника верхней передачи мяча со сменой мест.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Учетный**  **оценка**  **техники верхней передачи мяча со сменой мест** | Комплекс  №3 |  |  |
| **57(9)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X1X2).Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **58(10)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.  **.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Итоговый** | Комплекс  №3 |  |  |
| Баскетбол (6ч.) | | | | | | | | |
| Баскетбол  (6 ч) | **59(11)** | Совершенствование | **Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол.**  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2X1).Развитие скоростных качеств. | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **60(12)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2X1).Развитие скоростных качеств.  **Учет: отжимание от пола.** | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | **Учетный**  **отжимание от пола** | Комплекс  №3 |  |  |
| **61(13)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(3X2).Развитие скоростных качеств. | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **62(14)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от  плеча. Быстрый прорыв(3X2).Развитие скоростных качеств. | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | Комп  лекс  №3 |  |  |
| **63(15)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3).Развитие скоростных качеств.  **Принять зачеты у задолжников.** | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **64(16)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3).Развитие скоростных качеств. | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | **65(17)** | Совершенствование | **Проведение инструктажа по ТБ**  «Комплексы упражнений адаптивной физической культуры». | **Уметь:** | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **66(18)** | Совершенствование | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | **Уметь:** соблюдать инструкцию по ТБ | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **67(19)** | Совершенствование | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигается различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **68(20)** | Совершенствование | Совершенствование  техники одновременного одношажного хода. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **69(21)** | Совершенствование | Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **70(22)** | Совершенствование | Повторение техники конькового  хода. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **71(23)** | Совершенствование | Совершенствование техники конькового  хода. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **72(24)** | Совершенствование | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **73(25)** | Совершенствование | Переход с хода на ход в зависимости от состояния лыжни. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **74(26)** | Совершенствование | Равномерное прохождение 2 км,  изученными ходами. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **75(27)** | Совершенствование | Совершенствование техники подъёмов,  спусков. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **76(28)** | Совершенствование | Совершенствование техники подъёмов,  спусков. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | Комплекс |  |  |
| **77(29)** | Совершенствование | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование. | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | Текущий | №1 |  |  |
| **78(30)** | Совершенствование | Обгон, финиширование на дистанции | **Уметь:** Выполнять разминку на лыжах, передвигаться различными лыжными ходами | **Итоговый** | Комплекс  №1 |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс**

**IV четверть (24 ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  урока | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | | Д/З | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 |
| **Футбол (9ч.)** | | | | | | | | | |
| Футбол  (9 ч.) | **79(1)** | Совершен  ствование | **Инструктаж по технике безопасности на уроках Футбола.**  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | | Комплекс  №3 |  |  |
| **80(2)** | Совершен  ствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.. Индивидуальные действия в защите (. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.  **.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Текущий** | | Комплекс  №3 |  |  |
| **81(3)** | Совершен  ствование | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | | Комплекс  №3 |  |  |
| **82(4)** | Комплекс  ный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Текущий** | | Комплекс  №3 |  |  |
| **83(5)** | Совершен  ствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Текущий** | | Комплекс  №3 |  |  |
| **84(6)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Текущий** | | Комплекс  №3 |  |  |
| **85(7)** | Совершенствование | Варианты остановок мяча ногой, грудью, Ведение мяча б/з сопротивления. Удары по мячу ногой. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Текущий** | | Комплекс  №3 |  |  |
| **86(8)** | Совершенствование | Удары по мячу с сопротивлением. Игра в футбол. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Текущий** | | Комплекс  №3 |  |  |
| **87(9)** | Совершенствование | Действия против игрока с мячом (отбор, перехват). Судейство. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Текущий** | | Комплекс  №3 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч.)** | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности  (8 ч.) | **88(10)** | Совершен  ствование | **Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.**  Равномерный бег (15-22 мин.). Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | | Комплекс  №4 |  |  |
| **89(11)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (16-23 мин.). Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25 мин.). преодоление препятствий. | Текущий | | Комплекс  №4 |  |  |
| **90(12)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (16-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | | Комплекс  №4 |  |  |
| **91(13)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (16-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (205мин.), преодоление препятствий. | Текущий | | Комплекс  №4 |  |  |
| **92(14)** | Совершен  Ствование **Учетный** | Равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Учет: челночный бег 3:10 на результат.** | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий. | **Учетный**  **челночный бег 3:10 на результат** | | Комплекс  №4 |  |  |
| **93(15)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | | Комплекс  №4 |  |  |
| **94(16)** | Совершен  Ствование **Учетный** | Равномерный бег (18-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Учет: 1000 м на результат.** | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25мин.), преодоление препятствий. | **Учетный**  **1000 м на результат** | | Комплекс  №4 |  |  |
| **95(17)** | **Учетный** Совершен  ствование | ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Учет: М:3000 м; Д: 2000 м без учета времени.** | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25мин.), преодоление препятствий. | **Учетный**  **М:3000 м**  **Д: 2000 м**  **без учета времени** | | Комплекс  №4 |  |  |
| **Легкая атлетика (7 ч.)** | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег  (4 ч.) | **96(18)** | Комплекс  ный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (100 м). | Текущий | Комплекс  №4 | |  |  |
| **97(19)** | **Учетный** | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.  Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Учет: бег 30 м на результат.** | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (100 м). | **Учетный**  **бег 30 м**  **на**  **результат** | Комплекс  №4 | |  |  |
| **98(20)** | **Учетный** | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Учет: бег 60 м на результат** | **Уметь:** бегать с максимальной  скоростью (100 м). | **Учетный**  **бег 60 м**  **на**  **результат** | Комплекс  №4 | |  |  |
| **99(21)** | **Учетный** | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Учет: бег 100 м на результат**  **М: 13,5-14,0-14,3 с. Д: 16,5-17,5-18,5 с.** | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (100 м). | **Учетный**  **бег 100 м**  **на**  **результат** | Комплекс  №4 | |  |  |
| **100(22)** | **Учетный** | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.  Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Комплекс  №4 | |  |  |
| **101(23)** | **Учетный**  Комплекс  ный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Учет: техника метания малого мяча (гранаты) с разбега.** | **Уметь:** метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | **Учетный**  **техника метания малого мяча**  **(гранаты)**  **с разбега** | Комплекс  №4 | |  |  |
| **102(24)** | Комплекс  ный | Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Подвести итог за IV четверть и за год.**  **Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге и на воде.** | **Уметь:** прыгать в длину с разбега (с места). | **Итоговый** | Комплекс  №4 | |  |  |