**«Согласовано» «Утверждаю»**

Заместитель директора по Директор школы УВР\_\_\_\_\_\_\_\_ Кипкаева В.В \_\_\_\_\_\_\_Шабанова С.Н

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г

**Рабочая программа педагога**

**Шабановой Ирины Николаевны**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Шабановская средняя общеобразовательная школа**

**по**

**физической культуре**

**для 10-11 классов**

**начального общего образования**

**на 2014 – 2015 учебный год**

**Омутинский муниципальный район**

**с.Шабаново**

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 10-11 классов.**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (базовый уровнь) 2004г., а также на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях В.И.,Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение,2011.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как, следствие каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение главной цели.

**Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи** физического воспитания обучающихся 10-х-11-х классов направлены:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Большое значение придается решению воспитательных задач: доброжелательное отношение друг к другу, умение и желание оказать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

**Место учебного предмета.** В соответствии учебным планом на преподавание физической культуры отводится три часа в неделю. В связи с малой накопляемостью классов (10 класс – 3 человека, 11 класс – 3 человека) занятия физической культуры проводятся без разделения на группы «юноши», «девушки».

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение обучающихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи и т.д.

**Учебно- тематический план**

**распределение учебного времени** **прохождения программного материала  
по физической культуре (10–11 классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|  |  | Класс | |
|  |  | X | XI |
| 1 | **Базовая часть** | 84 | 81 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 24 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 21 | 21 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 | 21 |
|  | Итого | 105 | 102 |

**2.Содержание учебного предмета.**

В данной программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка заменяется лыжной). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

**2.1 Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий:**

Физическая культура и основы здорового образа 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.

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика для умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

**2.1.1 Баскетбол.**

10-11класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**2.1.2Волейбол.**

10-11класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**2.1.3 Гимнастика с элементами акробатики.**

10-11класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**2.1.4 Лёгкая атлетика.**

10-11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

**2.2. Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 14,3 | 17,5 |
| Бег 30 м, с. | 5,0 | 5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | - |
| Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, количество раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | - | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | - |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать гранату с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе снаряды в горизонтальную цель 2.5 х2.5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши).

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки);выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие раннее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из 5 раннее освоенных элементов (девушки); лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

***Физическая подготовленность:*** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

***Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:*** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту, метание гранаты, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** согласовывать своё поведение в интересах коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| Перечень оборудования кабинета | Баскетбольные мячи -10 шт.  Волейбольные мячи – 2 шт.  Футбольные мячи – 2 шт..  Мячи теннисные – 6 шт.  Мячи резиновые – 4 шт.  Мяч набивной 1кг -1 шт.  Ботинки лыжные -10 пар.  Лыжи -15 пар.  Лыжные палочки- 20пар.  Гимнастический конь – 1 шт.  Гимнастический козел – 1 шт.  Маты гимнастические – 5 шт.  Обручи – 6 шт.  Скакалки – 10 шт.  Гимнастическое бревно – 1 шт.  Шахматы -1 шт.  Шашки- 5 шт.  Теннисный стол – 1 шт.  Теннисные ракетки -2 шт. |
| Наличие компьютера, компьютерных и мультимедийных средств обучения | Электронные учебники-4  Диски с презентациями к урокам-5 |
| Наличие дидактических материалов, методических пособий, рефератов и др. | Имеются |
| Перечень справочной литературы | Методические пособия-20  Дополнительная литература-30 |

**Список литературы**

1.Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола ( программа А.П. Матвеева). А.Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003.-68 с.

2. Каинов А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И.Ляха, А.А. Зданевича / А.Н. Каинов, Н.В.Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005.-52 с.

3.Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В.И. лях, А.А. Зданевич/ Физкультура в школе.- 2004.-№ 1-8.

4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов / В.И. лях, А.А. Зданевич.– М.:Просвещение, 2010.–127 с.

5.Настольная книга учителя физической культуры / авт. сост. Г.И. Погадаев; под ред.Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт,1998.-496 с.

6.Настольная книга учителя физической культуры : справ – метод. Пособие /сост. Б.И. Мишин.- М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО « Изд-во Астрель»,2003.–526 с.

7.Оценка качества подготовки выпускников средней ( полной) школы по физической культуре / Авт.,- сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2001. – 128 с.

8.Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ/ Физкультура в школе. – 2006. № 6.

9.Физическое воспитание учащихся 10 – 11 классов : пособие для учителя / под редакцией В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1998, - 112 с.

Тематическое планирование

10класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требование к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д \ з | Дата про ведения | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (11ч) | | | | | | | |
| Спринтер ский бег (5ч) | Изучение нового материала | Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | Текущий | Комп лекс1 |  |  |
| Совершенст вование | Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | Текущий | Комп лекс1 |  |  |
| Совершенст вование | Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | Текущий | Комп лекс1 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Учетный | Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | М:13.5-14.0-14.3с  Д:17.0-17.5-18.0с | Комп лекс1 |  |  |
| Прыжок в длину (3ч) | Изучение нового материала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | Текущий | Комп лекс1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | М:450-420-410см.  Д:400-370-340см. | Комп лекс1 |  |  |
| Метание мяча и гранаты (3ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комп лекс1 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комп лекс1 |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | М:32-28-26м  Д:22-18-14м | Комп лекс1 |  |  |
| Спортивные игры (21ч) | | | | | | | |
| Волейбол (21ч) | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс1 |  |  |
| Совершенст вование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс1 |  |  |
| Совершенст вование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс1 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс1 |  |  |
| Совершенст вование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс1 |  |  |
| Совершенст вование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи мяча | Комп лекс1 |  |  |
| Совершенст вование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс1 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс1 |  |  |
| Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники подачи мяча | Комп лекс1 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |  |
| Совершенст вование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс1 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс2 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс2 |  |  |
| Совершенст вование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники нападающе го удара | Комп лекс2 |  |  |
| Совершенст вование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс2 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс2 |  |  |
| Гимнастика (21ч) | | | | | | | |
| Висы и упоры(11ч) | Комбинирова нный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине и брусьях | Текущий | Комп лекс2 |  |  |
| Совершенст вование | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине и брусьях | Текущий | Комп лекс2 |  |  |
| Совершенст вование | Повороты в движении. Перестроение из кол онны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине и брусьях | Текущий | Комп лекс2 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование | Повороты в движении. Перестроение из кол онны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине и брусьях | Текущий | Комп лекс2 |  |  |
| Совершенст вование | Повороты в движении. Перестроение из кол онны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине и брусьях | Текущий | Комп лекс2 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование | Повороты в движении. Перестроение из кол онны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине и брусьях | Текущий | Комп лекс2 |  |  |
| Учетный | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Выполнить комбинацию на разновысоких брусьях. ОРУ на месте | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине и брусьях | 11р-9р-7р  Лазание (6м) 11с-13с-15с. | Комп лекс2 |  |  |
| Акробатичес кие упражне ния. Опорный прыжок (10ч) | Совершенст вование | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5элементов) | Текущий | Комп лекс2 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Стоя на коленях, наклон назад. Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5элементов) | Текущий | Комп лекс2 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование | Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5элементов) | Текущий | Комп лекс2 |  |  |
| Совершенст вование | Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5элементов) | Текущий | Комп лекс2 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование | Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5элементов) | Текущий | Комп лекс2 |  |  |
| Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5элементов) | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов | Комп лекс2 |  |  |
| Лыжная подготовка(18ч)   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Лыжные ходы: 8ч | Комплексный | Инструктаж по Т.Б. на лыжной подготовке. Переход с одновременных ходов на попеременные хода. | Уметь делать переход с одного хода на другой. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Переход с одновременных ходов на попеременные хода. Дистанция 2км. | Уметь делать переход с одного хода на другой. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Переход с одновременных ходов на попеременные хода. Дистанция 2км. | Уметь делать переход с одного хода на другой. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Переход с одновременных ходов на попеременные хода. Дистанция 3км. | Уметь делать переход с одного хода на другой. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Переход с одновременных ходов на попеременные хода. Дистанция 3км. | Уметь делать переход с одного хода на другой. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Переход с одновременных ходов на попеременные хода. Дистанция 4км. | Уметь делать переход с одного хода на другой. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Переход с одновременных ходов на попеременные хода. Дистанция 4км. | Уметь делать переход с одного хода на другой. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Учётный | Оценить переход с одновременных ходов на попеременные хода. Дистанция 5км. | Уметь делать переход с одного хода на другой. | Текущий | Комплекс3 |  |  | | Преодоление подъёмов и препятствий: 4ч. | Комплексный | Повторить технику подъёмов на гору. Преодоление препятствий на лыжне и на склонах. | Уметь преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Прохождение дистанции до 5км с преодолением препятствий и подъёмов. | Уметь преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Прохождение дистанции до 5км с преодолением препятствий и подъёмов. | Уметь преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Прохождение дистанции до 5км с преодолением препятствий и подъёмов девушки и юноши до 6км. | Уметь преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс3 |  |  | | Прохождение дистанций: 3ч. | Комплексный | Прохождение дистанции до 5км девушки и 6км юноши. Со средней скоростью. | Уметь передвигаться со средней скоростью. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Прохождение дистанции до 5км девушки и 6км юноши. Со средней скоростью. | Уметь передвигаться со средней скоростью. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Прохождение дистанции до 5км девушки и 6км юноши. Со средней скоростью. | Уметь передвигаться со средней скоростью. | Текущий | Комплекс3 |  |  | | Лыжные гонки:3ч. | Учётный | Оценить лыжные гонки на 3км. | Уметь применять все ходы. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Учётный | Оценить лыжные гонки на 4км. | Уметь применять все ходы. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Учётный | Оценить лыжные гонки на 5км. | Уметь применять все ходы. | Текущий | Комплекс3 |  |  |   Спортивные игры(21ч) | | | | | | | |
| Баскетбол (21ч) | Комбинирова нный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс3 |  |  |
| Совершенст вование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс3 |  |  |
| Совершенст вование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс3 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс3 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс3 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенст вование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс3 |  |  |
| Комбинирова нный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения мяча | Комп лекс3 |  |  |
| Совершенст вование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи мяча | Комп лекс3 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите ( вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс4 |  |  |
| Совершенст вование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите ( вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники броска в прыжке | Комп лекс4 |  |  |
| Совершенст вование |  |  |
| Совершенст вование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите ( вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс4 |  |  |
| Совершенст вование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите ( вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс4 |  |  |
| Совершенст вование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения , передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комп лекс4 |  |  |
| Совершенст вование | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения , передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники штрафного броска | Комп лекс4 |  |  |
| Легкая атлетика (13ч) | | | | | | | |
| Спринтерс кий бег(5ч) | Комплексный | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | Текущий | Комп лекс4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт (30м). Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | Текущий | Комп лекс4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Низкий старт (30м). Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | Текущий | Комп лекс4 |  |  |
| Учетный | Низкий старт (30м). Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | 13.5-14.0-14.3с  16.5-17.5-18.5с | Комп лекс4 |  |  |
| Метание мяча и гранаты (4ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комп лекс4 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комп лекс4 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: метать гранату из различных положений | Текущий | Комп лекс4 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | М:32-28-26м  Д:22-18-14м | Комп лекс4 |  |  |
| Прыжок в высоту(4ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Комп лекс4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Комп лекс4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Комп лекс4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | М:130-125-120  Д:120-115-110 | Комп лекс4 |  |  |

Тематическое планирование

11класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д \З | Дата про ведения | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (11ч) | | | | | | | |
| Спринтерс кий бег (5ч) | Вводный | Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Бег на результат(30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м) | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м) | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м) | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м) | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат (100м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м) | М:13.5с-  14.0с-14.3с  Д: 16,0с  -17,0с-17,5с | Компле кс1 |  |  |
| Прыжок в длину (3ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки . Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки . Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | М:460-430-410см  Д:410см-380см-360см- | Компле кс1 |  |  |
| Метание гранаты (3ч) | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь : метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь : метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | Уметь : метать гранату из различных положений в цель и на дальность | 36м-32м-28м | Компле кс1 |  |  |
| Спортивные игры(21ч) | | | | | | | |
| Волейбол (21ч) | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенство вание | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Совершенство вание | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках . Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполне ния подачи мяча | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполне ния напа дающего удара | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Гимнастика (21ч) | | | | | | | |
| Висы и упоры. Лазание (11ч) | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения, лазать по канату в два приема | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения, лазать по канату в два приема | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения, лазать по канату в два приема | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения, лазать по канату в два приема | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения, лазать по канату в два приема | 12р-10р-7р  Лазание (6м): 10с-11с-12с | Компле кс2 |  |  |
| Акробатичес кие упражне ния. Опорный прыжок (10ч) | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационн ых способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационн ых способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание | ОРУ. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание | ОРУ. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Учетный | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Оценка техники выполне ния элементов | Компле кс2 |  |  |
| Лыжная подготовка (18ч)   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Лыжные ходы 9ч. | Вводный | Инструктаж по Т.Б. на лыжной подготовке. Повторить изученные ранее ходы. Дистанция 2км. | Уметь выполнять ходы. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Переход с одного хода на другой на дистанции 2км. Использование при этом спуски с гор. Техника лыжных ходов в медленном темпе. | Уметь выполнять ходы. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Переход с одного хода на другой на дистанции 2км. Использование при этом спуски с гор. Техника лыжных ходов в медленном темпе. | Уметь выполнять ходы. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Переход с одного хода на другой на дистанции 3км. Использование при этом спуски с гор. Техника лыжных ходов в медленном темпе. | Уметь выполнять ходы. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Переход с одного хода на другой на дистанции 3км. Использование при этом спуски с гор. Техника лыжных ходов в медленном темпе. | Уметь выполнять ходы. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Повторить технику конькового хода на дистанции до 4км. | Уметь выполнять коньковый ход. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Повторить технику конькового хода на дистанцию 4км используя при этом спуски и подъёмы. | Уметь выполнять коньковый ход | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Повторить технику конькового хода на дистанции до 5км используя при этом спуски и подъёмы. | Уметь выполнять коньковый ход | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Учётный | Оценить технику перехода с одного хода на другой на дистанции 5км. | Уметь выполнять ходы. | Текущий | Комплекс3 |  |  | | Лыжные гонки2ч. | Учетный | Соревнования на 1км. | Уметь проходить дистанцию на время. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Учётный | Соревнования на 3км. | Уметь проходить дистанцию на время | Текущий | Комплекс3 |  |  | | Тактика лыжных гонок 3ч | Изучение нового материала | Разучить элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и другое. | Уметь правильно распределять силы на дистанции. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Повторить элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и другое. Дистанция 5 и 6км. | Уметь правильно распределять силы на дистанции. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Повторить элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и другое. Дистанция 5 и 7 км. | Уметь правильно распределять силы на дистанции. | Текущий | Комплекс3 |  |  | | Прохождение дистанций3ч. | Комплексный | Прохождение дистанций в медленном темпе до 5км девушки и до 8км юноши. С применение лыжных ходов. | Уметь проходить дистанции со средней скоростью. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Прохождение дистанций в медленном темпе до 5км девушки и до 8км юноши. С применение лыжных ходов. | Уметь проходить дистанции со средней скоростью. | Текущий | Комплекс3 |  |  | |  | Комплексный | Прохождение дистанций в медленном темпе до 5км девушки и до 8км юноши. С применение лыжных ходов. Эстафета. | Уметь проходить дистанции со средней скоростью. | Текущий | Комплекс3 |  |  | | Лыжные гонки 1ч. | Учётный | Соревнования на 3км девушки и 5км юноши. | Уметь проходить дистанцию на время. | Текущий | Комплекс3 |  |  |   Спортивные игры(21ч) | | | | | | | |
| Баскетбол (21ч) | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс3 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс3 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс3 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(1х3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс3 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс3 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс3 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс3 |  |  |
| Совершенство вание | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс3 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрок. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Совершенство вание | Совершенствование перемещений и остановок игрок. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполне ния ведения мяча | Компле кс4 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Совершенство вание | Совершенствование перемещений и остановок игрок. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрок. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполне ния ведения мяча | Компле кс4 |  |  |
|  | Совершенство вание | Совершенствование перемещений и остановок игрок. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Легкая атлетика(13ч) | | | | | | | |
| Спринтерс кий бег. Прыжок в высоту( 5ч) | Комплексный | Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт(30м). Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт(30м). Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный | Бег на 100 метров. Развитие скоростно – силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Учетный | Низкий старт(30м). Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | М:13.5с-  14.0с-14.3с  Д: 16,0с  -17,0с-17,5с | Компле кс4 |  |  |
| Метание мяча и гранаты(4ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: метать гранату на дальность | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | М:32м-28м-26м  Д:28м-24м-18м | Компле кс4 |  |  |
| Прыжок в высоту. 4ч | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания. | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | М: 130-125-120  Д:120-115-110 | Компле кс4 |  |  |