**Частное образовательное учреждение средняя общеобразовательная**

**Частная интегрированная школа**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**(10-11 класс)**

Составитель: Безбородова И.Г.,

учитель физической культуры

и ОБЖ ЧОУ СО ЧИШ

Волгоград, 2017 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа для учащихся 10-11 классов, разработана в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;   на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ,  комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (д.п.н.Лях В.И., к.п.нЗданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.)

Уровень изучения учебного материала - *базовый.*

**Структура документа**

Рабочая программа для 10-11 класса включает:

1.Титульный лист

2. Пояснительная записка

3.Содержание учебного предмета

4.Требования к подготовке учащихся за период обучения

5. Тематический план

6.Список литературы

7.Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

8.Учебно-тематическое планирование

**Общая характеристика учебного предмета**

      Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются все основные задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают **из цели** общего образования,

- содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

-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 физиологической 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 тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

-закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

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

**Место предмета в учебном плане**

В учебном плане ЧОУ СО Частной интегрированной школы предусмотрено 3 часа в неделю, т. е. 102 часа в 10-м классе и 102 часа – в 11 классе.

**Общие учебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у обучающихся  умений и навыков, универсальных способов деятельности.  В этом направлении приоритетными для  учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;

- отработку  правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;

- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

**Основное содержание**

Содержание программного материала состоит из двух  основных частей: **базовой** и**вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек  заниматься в будущем.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

          Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе

**Основы знаний о ФК (в процессе уроков)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Содержание программного материала** |
| 1 | Баскетбол | Инструктаж по ТБ. Терминология игры. История развития баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.  Правилаигры и судейство. Подготовкаместзанятий. Организациясоревнований. |
| 2 | Волейбол | Инструктаж по ТБ. Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.  Правилаигры и судейство. Подготовкаместзанятий. Организациясоревнований. |
| 3 | Гимнастика | Инструктаж по ТБ. Терминология. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Оказание ПМП. Самоконтроль |
| 4 | Легкаяатлетика | Инструктаж по ТБ. Терминология. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка мест занятий, помощь в судействе. Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. Самоконтроль. |
| 5 | Социокультурныеосновы | Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. |
| 6 | Психолого-педагогическиеосновы | Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Общая характеристика основных типов телосложения. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Способырегулированиямассытела. |
| 7 | Медико-биологическиеосновы | Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности ТБ и профилактики травматизма. Вредные привычки и их влияние на здоровье. |

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончанию11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

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

**Характеризовать:**

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

**Соблюдать правила:**

Личной гигиены и закаливания.

Организация и проведение самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

**Проводить:**

Самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-коррегирующей направленности.

Приемы страховки и самостраховки во время занятий.

Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Планы-конспекты индивидуальных занятий.

**Определять:**

Уровни индивидуального физического развития.

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.

Дозировка физической нагрузки

**Демонстрировать:**

Двигательные умения, навыки, способности:

Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.

В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:***

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, перевороты и другие, ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

***В спортивных играх:***

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность:***

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл.1)

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:***

Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.

Организации досуга и здорового образа жизни.

Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

***Способы спортивной деятельности:***

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов(уроков) | | | |
| класс | | | |
| X(ю) | XI(ю) | X(д) | XI(д) |
| 1. | **Базовая часть** | 63 | 63 | 63 | 63 |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2. | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.4. | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2. | **Вариативная часть** | 39 | 39 | 39 | 39 |
| 2.1. | баскетбол | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2.2. | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | Итого: | 102 | 102 | 102 | 102 |

**Формы и методы контроля**

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Определен-**  **ныеспособ-ности-** | **Контрольноеупражнение (тест)** | **Воз­раст, лет** | **Уровень** | | | | | |
| **юноши** | | | **девушки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег30 м/с | 16  17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9—5,3  5,9—5,3 | 4,8 и выше4,8 |
| 2 | Координа­ционные | Челночный бег 3х10 м/с | 16  17 | 8,2 и  ниже8,1 | 8,0-7,6  7,9-7,5 | 7,3 и  выше 7,2 | 9,7 и  ниже 9,6 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и  выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже190 | 195-210  205-220 | 230 и выше240 | 160 и ниже160 | 170—190  170—190 | 210 и выше210 |
| 4 | Выносли­вость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500ивыше1500 | 900 и ниже900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше1300 |
| 5 | Выносли­вость | Бег 3000м  Бег 2000м | 16  17 | 14.30 | 13,30 | 12.40 | 12.10 | 11,15 | 10.20 |
| 5 | Гибкость | Наклоны впе­ред из поло­жения стоя, см | 16  17 | 5 иниже  5 | 9-12  9-12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12—14 12—  14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягива-ние на высокой пере-кладине из виса, кол.раз (юноши), на низкой пе-рекладине из виса лежа, кол. раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 | 6и ниже  6 | 13—15  13—15 | 18ивы-ше  18 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | | | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки учающихся** | | | **Вид контроля** | | | **д/з** | | **Дата проведения** | | | |
|  |  | | |  |  | | |  | | |  | | **план** | **Факт** | | |
| **1** | **2** | | | **3** | **4** | | | **5** | | | **6** | | **7** | **8** | | |
| Легкая атлетика (11ч) | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| Спринтер­ский бег(5 ч) | Изучение нового мате­риала | | | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | | | Текущий | | | Учебник  П.1,.22 стр.110,112-113  Компл.1 | |  |  | | |
|  | Совершенст­вования | | | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | | | Текущий | | | Учебник  пар.2, 22 стр.110,112-113  Компл.1 | |  |  | | |
|  | Совершенст­вования | | | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (100 м) | | | Текущий | | | Учебник  пар.3, 22 стр.112-113  стр.110  Компл. 1 | |  |  | | |
|  | Совершенст­вования | | |
|  | зачетный | | | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (100 м) | | | «5» - 13,5 с;  «4» - 14,0 с;  «3» - 14,3 с. | | | Учебник  пар.3,22 стр.112-113 | |  |  | | |
| **Кроссовая подготовка**(**10ч**.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пере-сеченной местности  (10ч.) | комплексный | | | Инструктаж по т/б. Длительный бег с чередованием ходьбы и бега по пересеченной местности. (20 мин.) ОРУ. Прикладное значение л/а упражнений. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия.  . | | | Текущий | | | Учебник  пар.4, 22 стр.110, 115  Компл. 1 | |  |  | | |
| комплексный | | |
| совершенствования | | | Бег( 21 мин.) Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | | | Текущий | | | Учебник  пар.4,22 стр.115  Компл. 1 | |  |  | | |
|  | совершенствования | | | Бег ( 22мин.) Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | | | Текущий | | | Учебник  пар.5,22 стр.115  Компл. 1 | |  |  | | |
| совершенствования | | | Бег ( 23 мин.) Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | | | Текущий | | | Учебник  пар.5,22 стр.113-115  Компл. 1 | |  |  | | |
| совершенствования | | | Бег ( 23 мин.) Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | | | Текущий | | | Учебник  Пар6,20..22 стр.186-191  Компл. 1 | |  |  | | |
| совершенствования | | | Бег ( 23 мин.) Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | | | Текущий | | | Учебник  пар.6,20,22 стр.113-115  Компл. 1 | |  |  | | |
| совершенствования | | | Бег ( 23 мин.) Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | | | Текущий | | | Учебник  пар.22 стр.115  Компл. 1 | |  |  | | |
| совершенствования | | | Бег ( 23 мин.) Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | | | Текущий | | | Учебник  пар.7,22 стр.187-192  Компл. 1 | |  |  | | |
| зачетный | | | ОРУ. Бег 3000 м на результат | Уметь: Распределять нагрузку на длинных дистанциях | | | «5»-13.50  «4»- 14.50  «3»- 15.50 | | | Учебник  пар.22 стр.113-115 | |  |  | | |
| Прыжок в длину (3 ч) | Изучение нового мате­риала | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | | | Текущий | | | Учебник  П..8, 22 стр.115-117  Ком-  плекс1 | |  |  | | |
| Комплексный | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | | | Текущий | | | Ком-  плекс1 | |  |  | | |
| зачетный | | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега | | | «5»-450 см  «4»- 420см  «3»-410см | | | Ком-  плекс №1  п.9 | |  |  | | |
| Метаниемячаигранаты  (3 ч) | | Комплексный | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. | уметь метать мяч на даль­ность с разбега | | | Текущий | | | Учебник  пар.9, 22 стр.118-122  Ком-  плекс 1 | |  |  | | |
| Комплексный | | Метание мяча из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | уметь метать мяч из различных положений на дальность и в цель | | | Текущий | | | Ком-  плекс 1  пар.9, 22 | |  |  | | |
| Учетный | | Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | ууметьметать мяча на дальность | | | «5»-32 м  «4»- 28м  «3»-26м | | | | Ком-  плекс 1 |  |  | | |
| Гимнастика (21 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Висы и упоры (11 ч) | | Комбиниро­ванный | | Инструктаж по ТБ.  Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | | | Текущий | | | Учебник  пар.10, 21 стр.102-103 | |  |  | | |
| Совершенст­вования | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | | | Текущий | | | Ком-  плекс2  186-191 | |  |  | | |
|  | | | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | | | Текущий | | | Ком-  плекс2  пар.10, 11, 21 стр.101-103 | |  |  | | |
| Совершенст­вования |
|  | | Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | | | Текущий | | | Ком-  плекс 2  пар.21 стр.186-191 | |  |  | | |
| Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | | | Текущий | | | Ком-  плекс 2  пар.12, 21 стр.101-103 | |  |  | | |
| Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | | | Текущий | | | Ком-  Плекс 2  пар.13,21 стр.101-103 | |  |  | | |
|  | | Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | | | Текущий | | | Ком-  плекс 2 | |  |  | | |
| Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Развитие силы | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | | | Текущий | | | Ком-  плекс 2  пар.21 стр.14, 191-197 | |  |  | | |
| Совершенст­вования | |  |  | | |
| зачетный | | Подтягивания на перекладине. ОРУ на месте. | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; | | | «5» - 11 р.; «4»-9р.; «3»-7р. | | | Ком-  плекс 2  п 14, 15, | |  |  | | |
| Акробатиче­ские упраж­нения. (10 ч) | | Совершенст­вования | | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов) | | | Текущий | | | пар.16, 21 стр.106-107  186-189 | |  |  | | |
| Совершенст­вования | |
| Совершенст­вования | | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять акроба­тические элементы программы в комбинации  (5 элементов) | | | Текущий | | | Ком-  плекс 2  пар. 21 стр.106-109 | |  |  | | |
| Совершенст­вования | | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | | Текущий | | | Ком-  плекс 2  пар. 21 стр.106-109 | |  |  | | |
| Совершенст­вования | |
| Совершенст­вования | | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | | Текущий | | | Ком-  плекс 2  пар.21 стр.106-109 | |  |  | | |
| Совершенст­вования | | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | | Текущий | | | Ком-  плекс 2  пар.21 стр.101-103 |  |  | | |
|  | | Совершенст­вования | | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов) | | | Текущий | | | пар.21, ,стр.101-103  стр.81 |  |  | | |
| Совершенст­вования | |
|  | | зачетный | | Комбинация из разученных элементов. | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов) | | | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элемент. | | | Ком-  плекс2 |  |  | | |
| Спортивные игры (42ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол (21ч) | | Комплекс-ный | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | | | Знать: выполнять в игре передвижения и остановку. | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82, п30 |  |  | | |
| Совершенст­вование | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | Уметь: передвигаться в стойке игрока | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.83-84 |  |  | | |
| Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | Уметь: выполнять перемещения, передачи в тройках. | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-86 |  |  | | |
| Совершенст­вования | |
| совершенствования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.85-86  п.26 |  |  | | |
| Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.86-88 |  |  | | |
| Совершенствования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Оценка техники передачи мяча | | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-86 |  |  | | |
| Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-88 |  |  | | |
| Совершенст­вования | |
| Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками сверху. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.86-89 |  |  | | |
| Совершенствование | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Оценка техники подачи мяча | | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-90 |  |  | | | |
| Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока  Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.  Развитие координационных способностей. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-90 |  |  | | | |
|  | | Совершенствование | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс3  пар.19 стр.82-90 |  |  | | | |
| Совершенствование | | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс3  пар.19 стр.82-90 |  |  | | | |
| Совершенствование | | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс3  пар.19 стр.82-90 |  |  | | | |
| Совершенствование | | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Оценка техники нападающего удара | | | Ком-  плекс3  пар.19 стр.82-90 |  |  | | | |
| Совершенствование | |
| Совершенствование | | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс3  пар.19 стр.82-90,99 |  |  | | | |
| Совершенствование | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-90,99 |  |  | | | |
|  | | Совершенствование | | . Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3 |  |  | | | |
| зачетный | | Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача,верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |  | | Оценка техники подачи и  передач | | | Ком-  плекс 3 |  |  | | | |
| Баскетбол  (21 ч) | | Комбинированный | | Инструктаж по ТБ.  Совершенствование передвижения и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоро­стных качеств. | | | уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.67  186-187 |  |  | | | |
| Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоро­стных качеств. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.67-68 |  |  | | | |
| Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скорост­ных качеств. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-70 |  |  | | |
| Совершенст­вования | |
| Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Развитие скоростных качеств. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-70 |  |  | | |
| Совершенст­вования | |
| Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3 |  |  | | |
| Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бег с ведением мяча. Остановка прыжком. Развитие скоростных качеств. | | | Уметь: выполнять в игре передачу различными способами, остановку прыжком. | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-73  187 |  |  | | |
| Совершенст­вования | |
| Комбинированный | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. | | | Уметь: выполнять в игре передачу различными способами, Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | | Оценка техники ведения мяча | | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-73 |  |  | | |
| Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции..Развитие скоростных качеств. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3 |  |  | | |
| Совершенст­вования | |
| Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции.  2). Развитие скоростных качеств. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Оценка техники ведения мяча | | | Ком-  плекс 3  пар.17 |  |  | | |
| Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных ка­честв. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Оценка техники передачи мяча | | | Ком-  плекс 3  учебник пар.17 |  |  | | |
| Совершенст­вования | |
| Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  учебник пар.17 |  |  | | |
| Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов ведения и броска. Развитие скоростных качеств. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Оценка техники броска в прыжке | | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-73  стр 91 |  |  | | |
| Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов ведения и броска. Развитие скоростных качеств. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-73 |  | |  | |
| Совершенст­вования | |
| Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)..  Развитие скоростных качеств. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-73  стр.91 |  |  | | |
|  | | Зачетный | | Передвижения и остановка игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча..  Развитие координационных качеств. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Оценка техники штрафного броска | | | Ком-  плекс3 |  |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | 4  J  б  7  X |
| Легкая атлетика (10ч) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | | Комплексный | | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | | Текущий | | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22 |  |  | | |
| Комплексный | | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятием бегом | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | | Текущий | | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22, стр.91 |  |  | | |
| Комплексный | |
| Зачетный | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легко­атлетических упражнений. | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | | «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3»- 14,3 с | | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22, стр.131 |  |  | | |
| Метание мяча и гранаты (3 ч) | | Комплексный | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | | Уметь: метать мяча на даль­ность с разбега | | | | Текущий | | Ком-  плекс 4  стр. 121 |  |  | | |
| 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 | | Ком-  плекс 4  стр. 119 |  |  | | |
| Зачетный | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | | Уметь: метать гранату на дальность | | | | «5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 14 м | | Ком-  плекс 4 |  |  | | |
| Прыжок  в высоту (3 ч) | | Комплексный | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | | | | Текущий | | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22, стр.117, 131 |  |  | | |
| 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 | | | | Зачетный | | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22, стр.91 |  |  | | |
| Зачетный | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | | | |  | | Ком-  плекс 4 |  |  | | |
| **Кроссовая подготовка (8ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (8ч) | | Совершенст­вования | | Бег(22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | | | | Текущий | | Ком-  плекс 1  уч-ик п.22, стр.115 |  |  | | |
| Совершенст­вования | | Бег(23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | | | | Текущий | | Ком-  плекс 1  стр.115, |  |  | | |
| Совершенст­вования | |
| Совершенст­вования | | Бег(23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). | | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | | | | Текущий | | Ком-  плекс 1  стр.115 |  |  | | |
| Совершенст­вования | | Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | | | | Текущий | | Ком-  плекс 1  стр.91, 115, |  |  | | |
| Совершенст­вования | |
| Совершенст­вования | | Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | | | | Текущий | | Ком-  плекс 1  стр.91, 115 |  |  | | |
| зачетный | | Бег (3000м) на результат. Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | | | | «5»- 13.50  «4» -14.50  «3» -15.50 | | Ком-  плекс 1 |  |  | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10класс (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | | | Вид контроля | | | д/з | | | | Дата проведения | | | |
|  |  | |  |  | | |  | | |  | | | | план | | | факт |
| 1 |  | | 3 | 4 | | | 5 | | | 6 | | | | 7 | | | 8 |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Спринтерский бег (5ч) | Изучение нового материала | | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м). | | | Текущий | | | Уч-ик  пар.22 стр.110-113  Компл.1 | | | |  | | |  |
| Совершенст­вования | | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | Текущий | | | Учебник  пар.22 стр.110,112-113  Компл.1 | | | |  | | |  |
| Совершенст­вования | | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | Текущий | | | Учебник  пар.22 стр.112  стр.110  Компл. 1 | | | |  | | |  |
| Совершенст­вования | |
| зачетный | | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | «5»- 17,0 с; «4» - 17,5 с;  «3»- 18,0 с. | | | Учебник  пар.22 стр.112-113 | | | |  | | |  |
| Прыжок в длину (3 ч) | Изучение нового мате­риала | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 бе­говых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | Уметь: совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 бе­говых шагов | | | Текущий | | | Учебник  пар.22 стр.115-117  Ком-  плекс1 | | | |  | | |  |
| Комплексный | |
| зачетный | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 бе­говых шагов | | | «5» - 400 см;  «4» - 370 см;  «3» - 340 см | | | Ком-  плекс №1 | | | |  | | |  |
| Метание мяча и гранаты (Зч) | Комплексный | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | | | Текущий | | | Учебник  пар.22 стр.118-122  Ком-  плекс 1 | | | |  | | |  |
|  | 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 | Ком-  плекс 1 | | | | | |  | | |  |
| зачетный | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: метать гранату на дальность | | «5» - 22 м;  «4» -18 м;  «3» -14 м | Ком-плекс 1 | | | | | |  | | |  |
| **Кроссовая подготовка (10ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности  (10ч) | Комплексный | | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия. | | текущий | Учебник  П..22 стр.110, 115  Компл. 1 | | | | | |  | | |  |
| Совершенст­вования | |
| Совершенст­вования | | Бег(16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия. | | текущий | Учебник  П..22 стр.115  Компл. 1 | | | | | |  | | |  |
| Совершенст­вования | |
| Совершенст­вования | | Бег(17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия. | | текущий | Учебник  П..22 стр.113-115  Компл. 1  Учебник  Пар 20..22 стр.113-115  Компл. 1 | | | | | |  | | |  |
| Совершенст­вования | |
| Совершенст­вования | | Бег(18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия. | | текущий | Учебник  П..20,22 стр.113-115  Компл. 1 | | | | | |  | | |  |
| Совершенст­вования | | Бег(19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия. | | текущий | Учебник  П..22 стр.115  Компл. 1  Учебник  пар.22 стр.115  Компл. 1 | | | | | |  | | |  |
| Совершенст­вования | |
| зачетный | | Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия. | | «5» - 10,30с;  «4» -11.30с;  «3» -12.30с. | Учебник  пар.22 стр.113-115 | | | | | |  | | |  |
| Гимнастика (21 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Висы и упоры (11 ч) | Комбиниро­ванный | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. | | Уметь:выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях | | Текущий | | Учебник  пар.10, 21 стр.105-106 | | | | | |  | |  |
| Совершенст­вования | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. | Уметь:выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях | | | Текущий | | Ком-  плекс 2 | | | | | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | Текущий | | Ком-  плекс 2  пар.10, 11, 21 стр.101-103  П..10, 21 стр.105 | | | | | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | |
|  | Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны ПО одному в колонну по восемь в движении. Толч­ком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы. | Уметь:выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях | | | Текущий | | Ком-  плекс 2  пар.21 стр.106 | | | | | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | Уметь:выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях  элементы на разновысо­ких брусьях | | | Текущий | | Ком-  плекс 2  пар.12, 21 стр.101-103 | | | | | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движе­нии. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Развитие силы. | Уметь:выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях | | | Текущий | | пар.21 стр.14, стр.105-106 | | | | | |  | |  |
|  | зачетный | | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. |  | | | Оценка техники выполнения упражнений | | Ком-  плекс 2 | | | | | |  | |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения, опор­ный прыжок (10 ч) | Совершенст­вования | | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способно­стей. | Уметь:выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | | Текущий | | пар.16, 21 стр.106-107 | | | | | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок на­зад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. физических качеств | Уметь:выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | | Текущий | | П.21, стр.109-111 | | | | | |  | |  |
| Совершенст­вования | | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координа­ционных способностей. |  | |  |
| Совершенст­вования | |  | |  |
| Совершенст­вования | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь:выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов) | | | Текущий | | П.21, стр.109-111  Компл.№1 | | | | | |  | |  |
| Совершенст­вования | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | |  |
| Совершенст­вования | |  | |  |
| Совершенст­вования | |  | |  |
| Совершенст­вования | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Разви­тие скоростно-силовых качеств. | Уметь:выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов) | | | Текущий | | П.21, стр.109-111 | | | | | |  | |  |
| зачетный | | Комбинация из разученных элементов. | Уметь:выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | | Оценка техники выполнения комбинации из 5элементов | | Компл.№1 | | | | | |  | |  |
| Спортивные игры (42 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол  (21 ч) | Комплексный | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. По­зиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей. Инструктаж по ТБ. | Уметь:выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | Текущий | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.67 | | | | | |  |  | |
| Совершенст­вования | |
| Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. По-зиционноенападение. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей. | Уметь:выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | Текущий  Текущий | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-70  Ком-  плекс 3 | | | | | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
| Совершенствования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | Уметь:выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | Текущий | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-73 | | | | | |  | |  |
| Совершенствования | | Оценка техники передачи мяча | |  | |  |
| Совершенст­вования | |  | |  |
| Совершенст­вования | | Текущий | |  | |  |
| Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | Уметь:выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | Текущий | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-73  91 | | | | | |  | |  |
| Совершенст­вования | |
| Комплексный | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | Оценка техники  подачи мяча | | Уч-икстр 91  Ком-  плекс 3 | | | | | |  | |  |
| Совершенст­вования | | Текущий | |  | |  |
| Совершенст­вования | |  | |  |
| Совершенст­вования | |  | | | | | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. 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 | | Ком-  плекс 3  учебник пар.17  стр.68-73  стр 91 | | | | | |  | |  |
| Совершенст­вования | |  | |  |
| Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь:выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | Текущий | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-73  стр.91 | | | | | |  | |  |
| Совершенст­вования | |  | |  |
| Совершенст­вования | |  | |  |
| зачетный | | 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 подачи и  передач | | пар.17  стр.68-73  стр.91  Ком-  плекс 3 | | | | | |  | |  |
| Баскетбол (21ч) | Комбиниро­ванный | | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных ка­честв. Инструктаж по ТБ. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | Текущий | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.67 | | | | | |  | |  |
| Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных ка­честв. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | Текущий | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.67-68 | | | | | |  | |  |
| Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных ка­честв. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | Т екущий | | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-70 | | | | | |  | |  |
|  | Совершенст­вования |  | |  | | |  | | | | | |  | |  |
| Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока Перстами мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2Х3). Развитие скоростных качеств. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.17 | | | | | |  | |  |
| Совершенст­вования |  | |  |
| Совершенст­вования |  | |  |
| Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита (2Х3). Развитие скоростных качеств. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-73 | | | | | |  | |  |
| Комплексный |  | |  |
| Комплексный |  | |  |
| Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита (2 Х 1 Х 2). Развитие скорост­ных качеств. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3 | | | | | |  | |  |
| Комбиниро­ванный | Оценка техники ведения мяча | | |  | |  |
| Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 Х 1 Х 2). Развитие скоростных качеств. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.17 | | | | | |  | |  |
| Совершенст­вования | Оценка техники передачи мяча | | |  | |  |
| Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред­ней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). Развитие скоростных качеств. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  учебник пар.17 | | | | | |  | |  |
| Совершенст­вования |  | |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред­ней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). Развитие скоростных качеств. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | Оценка техники  броска в прыжке | | | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-73  стр 91 | | | |  | |  |
| Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред­ней дистанции с сопротивлением. Сочетание прие­мов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных ка­честв. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | Текущий | | | | Ком-  плекс 3  стр.68-73  стр.91 | | | |  | |  |
| Совершенст­вования |  | |  |
| Совершенст­вования |  | |  |
| зачетный | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Сочетание приемов: ведение, передача, бро­сок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | Оценка техники штрафного  броска | | | | Ком-  плекс 3  стр 68-73, 91 | | | |  | |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | Текущий | | | | | | | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22 | |  | |  |
| Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Дозирование нагрузки при за­нятиях бегом. | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | Текущий | | | | | | | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22, стр.91 | |  | |  |
| Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | Текущий | | | | | | |  | |  | |  |
|  | Учетный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Прикладное значение легкоат­летических упражнений. | | *Уметь:*бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | «5» - 16,5 с;  «4» - 17,5 с;  «3» - 18,5 с. | | | | | | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22, стр.131 | | |  | |  |
| Метание мяча и гранаты  (3 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | | *Уметь*: метать мяч на дальность с разбега | | Текущий | | | | | | Ком-  плекс 4  стр. 121 | | |  | |  |
| Комплексный | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | | *Уметь*: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | | Текущий | | | | | | Ком-  плекс 4  стр. 119 | | |  | |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | | Уметь: метать гранату на дальность | | «5» - 22 м;  «4»- 18 м;  «3» -16 м. | | | | | | Ком-  плекс 4 | | |  | |  |
| Прыжок  в высоту (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. физических качеств | | Уметь:прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | | Текущий | | | | | | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22, стр.117, 131 | | |  | |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. физических качеств | | Уметь:прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | | Текущий | | | | | | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22, стр.91 | | |  | |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземле­ние. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | | Бег:  «5» - 13,5 с;  «4» - 14,0 с;  «3» - 14,3 с. | | | | | | Ком-  плекс 4 | | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кроссовая подготовка (8ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (8ч) | Совершенст­вования | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | Текущий | Ком-  плекс 1  уч-ик п.22, стр.115 |  |  |
| Совершенст­вования | Бег(16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | Текущий | Ком-  плекс 1  стр.115, |  |  |
| Совершенст­вования | Бег(18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | Текущий | Ком-  плекс 1  стр.115 |  |  |
| Совершенст­вования |
|  | Совершенст­вования | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | Текущий | Ком-  плекс 1  стр.91, 115, |  |  |
| Совершенст­вования |
| Совершенст­вования | Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. (Спортивные игры ). Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | Текущий | Ком-  плекс 1  стр.91, 115 |  |  |
| зачетный | Бег (3000м) на результат. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин); преодолевать препятствия. | «5»- 13.50  «4» -14.50  «3» -15.50 | Ком-  плекс 1 |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11класс(юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | | | Элементысодержания | | | Требования к уровню подготовки обучающихся | | | Вид  контроля | | д/з | Дата проведения | | |
|  |  | | |  | | |  | | |  | |  | план | факт | |
| 1 | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | 6 | 7 | 8 | |
| Легкая атлетика (11ч) | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег (5 ч) | Вводный | | | Низкий старт! (30м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70 90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ урока и развитию физических качеств | | | Уметь:бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | | | Текущий | | Учебник  П.1,.22 стр.110,112-113  Компл.1 |  |  | |
|  | Комплексный | | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств. | | | Уметь:бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | | | Текущий | | Учебник  пар.2, 22 стр.110,112-113  Компл.1 |  |  | |
| Комплексный | | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | | Уметь:бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | | | Текущий | | Учебник  пар.3, 22 стр.112-113  стр.187  Компл. 1 |  |  | |
| Комплексный | | | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | | Уметь:бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | | | Текущий | | Учебник  пар.2, 22 стр.110,112-  Компл.1 |  |  | |
| зачетный | | | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег. | | | Уметь:бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | | | «5» - 13,1 с;  «4» - 13,5 с;  «3» - 14,3 с. | | Учебник  пар.3, 22 стр.112-113  стр.187  Компл. 1 |  |  | |
| Прыжок в длину (3 ч) | 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 | | Учебник  П..8, 22 стр.115-117  Ком-  плекс1 |  |  | |
| 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 в длину. | | | Уметь:прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | | | Текущий | | Ком-  плекс1 |  |  | |
| зачетный | | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь:прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | | | «5» - 460 см;  «4» - 430 см;  «3» - 410 см | | Ком-  плекс №1  п.9 |  |  | |
| Метание гра­наты (3 ч) | Комплексный | | | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Чел­ночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | | | Уметь:метать гранату из различных положений в цель и на дальность | | |  | | Учебник  пар.9, 22 стр.118-122  Ком-  плекс 1 |  |  | |
|  | 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 | | |  | | Ком-  плекс 1  пар.9, 22 |  |  | |
| зачетный | | | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | | | Уметь:метать гранату из различных положений в цель и на дальность | | | «5» - 36 м;  «4» -32 м;  «3» - 28 м | | Комплекс 1 |  |  | |
| Гимнастика (21ч) | | | | | | | | | | | | | | |
| Висы и упо­ры. (11ч) | | Комплексный | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. | | | | Уметь:выполнять элемен­ты на перекладине, строе­вые упражнения | | | Текущий | Учебник  пар.10, 21 стр.102-103 |  |  |
| Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | | | | Уметь:выполнять элемен­ты на перекладине, строевые упражнения | | | Текущий | Ком-  плекс 2  186-191  206-207 |  |  |
| Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | | | | Уметь:выполнять элемен­ты на перекладине, строе­вые упражнения | | | Текущий | Ком-  плекс 2  пар.10, 11, 21 стр.101-103 |  |  |
| Совершенст­вования | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги-бом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | | | | Уметь:выполнять элемен­ты на перекладине; выполнять строевые уп­ражнения | | | Текущий | Ком-  плекс 2  пар.21 стр.186-191 |  |  |
| Совершенст­вования | |  |  |
| Совершенст­вования | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | | | | Уметь:выполнять элемен­ты на перекладине; вы­полнять строевые упраж­нения | | | Текущий | Ком-  плекс 2  пар.12, 21 стр.101-103 |  |  |
| Совершенст­вования | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по гимнастической стенке Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | | | | Уметь:выполнять элемен­ты на перекладине; вы­полнять строевые упраж­нения | | | Текущий | Ком-  Плекс 2  пар.13,21 стр.101-103 |  |  |
|  | | Совершенст­вования | |  | Ком-  плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.  . | | | | Уметь:выполнять элемен­ты на перекладине; вы­полнять строевые упраж­нения | | | Текущий | Ком-  плекс 2  пар.21 стр.14, 191-197 |  |  |
| Совершенст­вования | |  |  |
| зачетный | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | | | | Уметь:выполнять элемен­ты на перекладине; вы­полнять строевые упраж­нения | | | «5» - 12р.;  «4» - 10 р.;  «3» - 7 р. | Ком-  плекс 2  п 14, 15, |  |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения. (10ч) | | Комплексный | | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. | | | | Уметь:выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, | | | Текущий | пар.16, 21 стр.106-107  186-189  Ком-  плекс 2  пар. 21 стр.106-109 |  |  |
| Совершенст­вования | | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. | | | |  |  |
| Совершенст­вования | |  |  |
| Совершенст­вования | | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. | | | | Уметь:выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, | | | Текущий | Ком-  плекс 2  пар. 21 стр.106-109 |  |  |
| Совершенст­вования | |  |  |
| Совершенст­вования | | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. | | | | Уметь:выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, | | | Текущий | Ком-  плекс 2  пар.21 стр.106-109 |  |  |
| Совершенст­вования | | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. | | | | Уметь:выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, | | | Текущий | Ком-  плекс 2  пар.21 стр.101-103 |  |  |
| Совершенст­вования | | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. | | | | Уметь:выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, | | | Текущий | пар.21, ,стр.101-103  стр.81 |  |  |
|  | | Совершенст­вования | |  |  |  |  |
| Зачетный | | Выполнение комбинаций упражнений. | | | |  | | | Оценка техники выполнения  элементов | Комплекс 2 |  |  |
| Спортивные игры (42 ч) | | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол (21ч) | | Комплексный | | Стойки и передвижения игроков. 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  Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | Уметь:выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | Текущий | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82, п30  206-207- |  |  |
| Комплексный | |  |  |
| Совершенст­вования | | Стойки и передвижения игроков. 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 | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-86 |  |  |
| Совершенст­вования | |  |  |
| Совершенст­вования | | Стойки и передвижения игроков. 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 | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.85-86  п.26 |  |  |
| Совершенст­вования | | Стойки и передвижения игроков. 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 | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.86-88 |  |  |
|  | | Комплексный | | Стойки и передвижения игроков. 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 | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-86 |  |  |
| Комплексный | | Стойки и передвижения игроков. 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 | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-88 |  |  |
| Комплексный | |  |  |
| Комплексный | | Стойки и передвижения игроков. 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 | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.86-89  90-96 |  |  |
| Комплексный | |  |  |
| Совершенст­вования | |  |  |
| Совершенст­вования | | Стойки и передвижения игроков. 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 координационных способностей. | | | | Уметь:выполнять такти­ко-технические действия в игре | | Текущий | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-90  206-207 |  |  |
| Совершенст­вования | |  |  |
| Совершенст­вования | |  |  |
| Комплексный | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное | | | | Уметь:выполнять такти­ко-технические действия в игре | | Техника  выполнения  подачи  мяча | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-90 |  |  |
| Совершенст- вования | | блокирование, страховка блокирующих Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | |  | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-90,99 |  |  |
|  |  |
|  | | Совершенст­вования | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование, Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | | Техника  выполнения  нападающего удара | | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-90,99  Ком-  плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования | |  |  |
| Совершенст­вования | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | | | | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | | Оценка техники подачи и  передач | | Ком-  плекс 3 |  |  |
| Зачетный | |
| 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. Учебная игра. | | | | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | | Текущий | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.67 |  |  |
| Совершенст­вования | |  |  |
| Совершенст­вования | | 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. Учебная игра. | | | Уметь:выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | Текущий | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-70 |  |  |
| Совершенст­вования | |  |  |
| Совершенст­вования | | 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: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь:выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | Текущий | | Ком-  плекс 3  пар.17 |  |  |
| 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. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | Текущий | |  |  |  |
| Совершенст­вования | |  | | |  |  |
| 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. Учебная игра. | | | Уметь:выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | Текущий | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-73 |  |  |
| Совершенст­вования | | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | Текущий | |  |  |
| Совершенст­вования | | 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: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | Текущий | |  |  |
|  | | Совершенст­вования | | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | Текущий | | Ком-  плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования | | 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 с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | Текущий | | Ком-  плекс 3  пар.17  П.33 |  |  |
| Совершенст­вования | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | Текущий | | Ком-  плекс 3  пар.17 |  |  |
|  | | Комплексный | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь:выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | Текущий | | Ком-  плекс 3  учебник пар.17 |  |  |
|  | Совершенст­вования | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Учебная игра. | | | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | Оценка  техники  выполнения  ведения мяча | | | Ком-  плекс 3  учебник пар.17  стр 89-96 |  |  |
| Совершенст­вования | |  |  |
| Совершенст­вования | | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  учебник пар.17 |  |  |
| Совершенст­вования | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь:выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-73  стр 91 |  |  |
| Комплексный | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | Текущий | | | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-73 |  |  |
| Совершенст­вования | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча. Учебная игра. | | | Уметь:выполнять такти­ко-технические действия в игре | | |  | | | Оценка техники штрафного броска |  |  |
| Зачетный | |  |  |
| Кроссовая подготовка (8 ч) | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  | Ком-  плекс 3 |
| Бег по пересеченной местности(8ч) | комплексный | | Бег (*25мин*). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ. | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(25 мин);* преодолевать во время кросса препятствия. | | | | Текущий | | | Ком-  плекс 1  уч-ик п.22, стр.115 |  |  |
|  |  |
| комплексный | |
|  |  |
| комплексный | |
| комплексный | | Бег (*25мин*). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(25 мин);* преодолевать во время кросса препятствия | | | | Текущий | | | Ком-  плекс 1  стр.91, 115 |  |  |
| комплексный | |  |  |
| комплексный | |  |  |
| комплексный | |
| зачетный | | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории. | |  | | | | Текущий  «5»- 13.50  «4» -14.50  «3» -15.50 | | | Комплекс 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер-ский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный | | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь:бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | | Текущий | | | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22 |  |  |  | |
| Комплексный | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | | Текущий | | | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22, стр.91 |  |  |
| Комплексный | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. | | Уметь:бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | | Текущий | | | Комплекс 4, стр 151-152 |  |  |
| Зачетный | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение лег­коатлетических упражнений. | | Уметь:бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | | «5» - 13,5 с;  «4» - 14,0 с;  «3» - 14,3 с. | | |  |  |  |
| Метание мяча и гранаты  (3 ч) | Комплексный | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | | Уметь: метать мяч на даль­ность с разбега | | | | Текущий | | | Ком-  плекс 4  стр. 121 |  |  |
| Комплексный | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв.. | | Уметь: метать гранату из различных положений | | | | Текущий | | | Ком-  плекс 4  стр. 119 |  |  |
| Комплексный | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | | Уметь: метать гранату на дальность | | | | «5» — 32 м;  «4» - 28 м;  «3» - 26 м | | | Ком-  плекс 4 |  |  |
| Прыжок  в высоту (3 ч) | Комплексный | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь:прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | | | | Текущий | | | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22, стр.117, 131 |  |  |
| Комплексный | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | | | | Текущий | | | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22, стр.91 |  |  |
| 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 | | | | Бег:  «5» - 13,5 с;  «4» - 14,0 с;  «3» - 14,3 с. | | | Ком-  плекс 4 |  |  |

Тематическое ПЛАНИРОВАНИЕ

11класс (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | | Элементы содержания | | | Требования к уровню подготовки обучающихся | | Вид контроля | | д/з | Дата проведения | | |
|  |  | |  | | |  | |  | |  | план | | факт |
| 1 | 2 | | 3 | | | 4 | | 5 | | 6 | 7 | | 8 |
| Легкая атлетика (11ч) | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег (5 ч) | Вводный | | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафет­ный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | | Текущий | | Уч-ик  пар.22 стр.110-113  Компл.1 |  | |  |
| Комплексный | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств. | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | | Текущий | | Учебник  пар.22 стр.110,112-113  Компл.1 |  | |  |
| Комплексный | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | | Текущий | | Учебник  пар.22 стр.112  стр.110  Компл. 1 |  | |  |
| Комплексный | |  | |  |
| Зачетный | | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег. | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | | «5» - 16,0 с;  «4»- 17,0 с;  «3» - 17,5 с. | | Учебник  пар.22 стр.112-113 |  | |  |
| Прыжок  в длину (3 ч) | 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 | | Учебник  пар.22 стр.115-117  Ком-  плекс1 |  | |  |
| Комплексный | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | | Текущий | | Учебник  пар.22 стр.115-117  90-97 |  | |  |
| Зачетный | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | | «5» - 410 см;  «4» - 380 см;  «3» - 360 см | | Ком-  плекс №1 |  | |  |
| Метание гра­наты (3 ч) | | Комплексный | | Метание гранаты в коридор (10м). ОРУ. Челноч­ный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | | Текущий | | Учебник  пар.22 стр.118-122  Ком-  плекс 1 |  | |  |
| Комплексный | | Метание фанаты 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 | | Ком-  плекс 1 |  | |  |
| Зачетный | | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | | «5» - 23 м;  «4» -19м;  «3» -17м; | | Ком-плекс 1 |  | |  |
| **Гимнастика (21 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| Висы и упо­ры.  (10 ч) | Комплексный | | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; вис на шведской стенке | | Текущий | |  |  | |  |
| Совершенст­вования | | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. | | Текущий | |  |  | |  |
| Совершенст­вования | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Развитие силы. | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; вис на шведской стенке | | Текущий | |  |  | |  |
| Совершенст­вования | | |  | |  | |  |
| Совершенст­вования | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.. ОРУ с гантелями. Развитие силы. | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; вис на шведской стенке | | Текущий | |  |  | |  |
| Совершенст­вования | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; вис на шведской стенке  брусьяхбрусьях | | Текущий | |  |  | |  |
| Совершенст­вования | | |  | |  | |  |
| Совершенст­вования | | |  | |  | |  |
| Совершенст­вования | | |  | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в дви­жении. ОРУ в движении. Упор присев на одной но­ге у шведской стенки. Развитие силы. | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы у шведской стенки | | Текущий | |  |  | |  |
| Учетный | | | Выполнение комбинации из 5 элементов. ОРУ на месте. | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; вис на шведской стенке, приседание на одной ноге | | Оценка техники выполнения  эле­ментов | |  |  | |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения. (10 ч) | | Комплексный | | | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных спо­собностей. | | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов. | Текущий | | Компл.№1  пар.16, 21 стр.106-107 |  | |  |
| Совершенст­вования | | | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок на­зад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, | Текущий | | П.21, стр.109-111, 91-93 |  | |  |
| Совершенст­вования | | | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалкой. Развитие коорди­национных способностей | | Текущий | | Компл.№1  П.30 |  | |  |
| Совершенст­вования | | |  | |  |
| Совершенст­вования | | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, | Текущий | | П.21, стр.109-111  Компл.№1 |  | |  |
| Совершенст­вования  Совершенст­вования | | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, | Текущий | | П.21, стр.109-111  Компл.№1  П.30  Стр.151 |  | |  |
| Совершенст­вования | | |  | |  |
| Совершенст­вования | | |  | |  |
| Совершенст­вования | | |  | |  |
| Зачетный | | | Комбинация из разученных элементов. | | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, | Оценка техники выполнения  эле­ментов | | Коомпл.1 |  | |  |
| Спортивные игры (42 ч) | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол (21ч) | | Комплексный | | | Инструктаж по ТБ.  Стойки и передвижения игроков. 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 | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82, п30  206-207- |  | |  |
|  | Совершенст­вования | | | | Стойки и передвижения игроков. 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 | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-86 |  | |  |
| Совершенст­вования | | | |  | |  |
| Совершенст­вования  Совершенст­вования | | | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.85-86  п.26 |  | |  |
| Совершенст­вования | | | |  | |  |
| Совершенст­вования | | | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скорост­но-силовых качеств  на­падающий удар. Учебная игра | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.86-88 |  | |  |
| Совершенст­вования | | | |  | |  |
| Комплексный | | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-88 |  | |  |
| Комплексный | | | |  | |  |
| Комплексный | | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.86-89,90-96, п.30 |  | |  |
| Комплексный | | | |  | |  |
| Комплексный | | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82- |  | |  |
|  | Комплексный | | | |  | |  | 90  206-207 |  | |  |
|  | | Совершенст­вования | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-90  Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-90,99 |  | |  |
| Совершенст­вования | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Оценка техники выполнения нападающего удара Текущий | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-90,99  Ком- |  | |  |
| Совершенст­вования | | | Развитие координационных способностей  Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. | |  | | Текущий | Ком-  плекс 3  пар.19 стр.82-90,99 |  |  | |
| Совершенст­вования | | |  |  | |
|  | |  |
| Комплексный | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Ком-  плекс 3  п.30  стр.156-178 |  | |  |
| Совершенст­вования | | |  | |  |
| Совершенст­вования | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Оценка техники выполнения  подачи мяча | Ком-  плекс 3  п.30  стр.156-178 |  | |  |
| Зачетный | | |
|  | |  |
| Баскетбол  (21 ч) | | Комплексный | | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.67  , 89-95 |  | |  |
|  | Совершенст­вования | | | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в иг­ре | | Текущий | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-70 |  | |  |
| Совершенст­вования | | | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-70 |  | |  |
| Совершенст­вования | | | |  | |  |
| Совершенст­вования | | | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок.Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Ком-  плекс 3  пар.17 |  | |  |
| Комплексный | | | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. На­падение против зонной защиты (1 х 3 х 1). Учеб­ная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-70  п.30, |  | |  |
| Совершенст­вования | | | |  | |  |
| Комплексный | | | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоро­стно-силовых качеств. | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-73  п.26 |  | |  |
| Совершенст­вования | | | |  | |  |
|  | | Совершенст­вования | | |  | |  |
|  | | Совершенст­вования | | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок двумя рука­ми от груди с дальней дистанции с сопротивлени­ем. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Ком-  плекс 3  п.26, 30, 31 |  | |  |
| Совершенст­вования | | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Ком-  плекс 3  пар.17  П.33 |  | |  |
| Комплексный | | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче­тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива­ние, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Ком-  плекс 3  пар.17 |  | |  |
| Совершенст­вования | | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче­тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива­ние, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | Ком-  плекс 3  учебник пар.17  стр 89-96 |  | |  |
| Совершенст­вования | | |
| Совершенст­вования | | |
| Совершенст­вования | | |
| Комплексный  Совершенст­вования | | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции после ловли мяча. Соче­тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива­ние мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-сило­вых качеств | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Оценка техники выполнения  ведения мяча | Ком-  плекс 3  пар.17  стр.68-73  стр 91 |  | |  |
| Совершенст­вования | | |
|  | |
| Совершенст­вования | | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче­тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива­ние мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-сило­вых качеств. | | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | Оценка техники штрафного броска | Комплекс 3 |  | |  |
| Зачетный | | |
| **Кроссовая подготовка (8ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (8ч) | | Комплексный | | | Бег (*15мин*). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ. | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин);* преодолевать во время кросса препятствия. | | Текущий | Ком-  плекс 1  уч-ик п.22, стр.115 |  | |  |
| Комплексный | | | Бег (*16мин*). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин);* преодолевать во время кросса препятствия. | | Текущий | Ком-  плекс 1  стр.115, |  | |  |
| Комплексный | | |
| Комплексный | | | Бег (*17мин*). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин);* преодолевать во время кросса препятствия. | | Текущий | Ком-  плекс 1  стр.91, 115, |  | |  |
| Комплексный | | |
| Комплексный | | |
| Бег (*18мин*). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | |  | | Текущий | Ком-  плекс 1  стр.91, 115  Ком-  плекс 1 |  | |  |
| Комплексный | | |
| Зачетный | | | Бег на результат (3000м). Опрос по теории. | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин);* преодолевать во время кросса препятствия. | | Равномерный бег (20 мин.) | Ком-  плекс 1  стр.115, |  | |  |
| Легкая атлетика (10 ч.) | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег. (4 ч) | | Комплексный | | | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низко­го старта (100 м) | | Текущий | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22 |  | |  |
| Комплексный | | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низко­го старта (100 м) | | Текущий | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22, стр.91 |  | |  |
| Комплексный | | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низко­го старта (100 м) | | Текущий | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22, стр.131 |  | |  |
| Зачетный | | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низко­го старта (100 м) | | «5»- 13,5 с;  «4» - 14,0 с;  «3» - 14,3 с. | Ком-  плекс 4 |  | |  |
| Метание мяча и гранаты (3ч) | | 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 | Ком-  плекс 4  стр. 121 |  | |  |
| 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 | Ком-  плекс 4  стр. 119 |  | |  |
| Зачетный | | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | | Уметь: метать гранату на дальность | | «5» - 32 м;  «4» - 28 м;  «3» - 26 м | Ком-  плекс 4  стр. 119, 121, п.26 |  | |  |
| Прыжок в высоту(3ч) | | Комплексный | | | Прыжок высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | | Текущий | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22, стр.117, 131 |  | |  |
| Комплексный | | | Прыжок высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | | Текущий | Ком-  плекс 4  уч-ик п.22, стр.91 |  | |  |
| Зачетный | | | Прыжок высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | | Зачетный | Ком-  плекс 4 |  | |  |

**Литература**

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, 2014. - 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 ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1998. - 112 с.
10. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.