**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС.**

Общее количество часов на учебный год - 105

Общее количество учебных часов на I четверть – 27

**Знать:**

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Легкая атлетика:** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

**Баскетбол:** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Социально-психологические основы:** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Номер 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 | 9 |
| **Легкая атлетика (12 ч)** |
| Спринтер­ский бег, эстафетный бег (6 ч) | 1 | 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 Т.Б. | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | 2 | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | 3 | 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 | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | 4 | 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 *(100м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | 5 | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  | 6 | Учетный | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100м)* | Юноши«5» - 13,1с.; «4»- 13,5с.; «3» - 14,3 с.Девушки«5»-16.0 с.;«4»-17.0 с.;«3»-17.5 с. | Ком­плекс 1 |  |  |
| Метание мяча и гранаты (4ч) | 7 | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | ***Уметь:***метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 8 | 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 | Ком­плекс 1 |  |  |
| 9 | Комплексный |  |  |
| 10 | Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | ***Уметь:***метать гранату на дальность | Юноши«5» - 36 м.; «4» - 32 м.; «3» - 28 м.Девушки«5» - 23 м.;«4» - 19 м.;«3» - 17 м. | Ком­плекс 1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | 11 | Комплексный | Бег *(3000 м - м. и 2000 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:***бегать на дистан­цию 2000 - 3000 м | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 12 | Комплексный | Бег (3000 *м - м. и 2000м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:***бегать на дистан­цию 2000 -3000 м | Юноши«5» - 13.00 «4» - 14.00 «3» - 15.00 Девушки «5» - 10.10 «4» - 11.40 «3» - 12.00  | Ком­плекс 1 |  |  |
| **Спортивные игры (15 ч)** |
| Баскетбол(15ч) | 13 | Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движение со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Развитие скоро­стных качеств. Инструктаж по Т.Б. | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 14 | Совершенст­вования |  |  |
| 15 | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движение со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (*3 x 1*). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 16 | Учетный | Оценка техники ведения с сопротивлением |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | 17 | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами: со сменой месса, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 x 1 x 2).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 18 | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(1 x 3 x 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 19 | Учетный | Оценка техника броска со средней дистанции |  |  |  |
| 20 | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами: со сменой месса, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 x 3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 21 | Совершенст­вования | Текущий |  |  |  |
| 22 | Совершенст­вования | Текущий |  |  |  |
| 23 | Учетный | Оценка техники передач мяча в движении |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | 24 | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами: со сменой месса, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты*.* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 25 | Совершенст­вования |  |  |
| 26 | Совершенст­вования |  |  |
| 27 | Учетный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники игры | Ком­плекс 3 |  |  |
| **Тематическое планирование на II четверть (девочки, юноши)**Общее количество учебных часов на II четверть - 21 **Знать:****Гимнастика**: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.**Волейбол:** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.**Культурно - исторические основы:** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.**Медико-биологические основы** 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. |  |  |  |  |  |  |
| Тема урока | Номер урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся |  |  | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Гимнастика (12 ч)** |
| Упражнения на брусьях, упражнения на бревне. Строе­вые упражне­ния (4 ч) | 1 (28) | Комплексный | ***Юноши*** - переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Размахивания в упоре на руках, кувырок вперёд. ***Девушки*** - ходьба по бревну, повороты кругом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Инструктаж по Т.Б. | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | 2 (29) | Комплексный | ***Юноши*** - переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Размахивание в упоре на руках, соскок махом назад (м.). ***Девушки*** - повороты на бревне, полушпагат, соскок пргнувшись (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Изложение взглядов и отноше­ний к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 3 (30) | Комплексный | ***Юноши*** - переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Комбинация на брусьях. ***Девушки*** - комбинация на бревне. ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 4 (31) | Учётный | Техника выполнения комбинации на брусьях (м.); техника выполнения комбинации на бревне (д.). Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять на брусьях и гимнастическом бревне | Оценка техники выполнения | Ком­плекс 2 |  |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок (8 ч) | 5 (32) | Совершенст­вования | ***Юноши*** - длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* ***Девушки*** *-* длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок на­зад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями | ***Уметь:***выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 6 (33) | Совершенст­вования |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | 7 (34) | Совершенст­вования | ***Юноши*** - длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ***Девушки*** - стойка на руках *(с помощью).* Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | ***Уметь:***выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 8 (35) | Совершенст­вования | ***Юноши*** - длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. Прыжки в глубину. ***Девушки*** - комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | ***Уметь:***выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 9 (36) | Совершенст­вования | ***Юноши*** - комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. ***Девушки*** - 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 | Ком­плекс 2 |  |  |
| 10 (37) | Совершенст­вования | ***Юноши*** - комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред).* Прыжки в глубину. Опор­ный прыжок через коня. ***Девушки*** - комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Разви­тие скоростно-силовых качеств ОРУ с предметами | ***Уметь:***выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 11 (38) | Совершенст­вования |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | 12 (39) | Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня | ***Уметь:***выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Оценка техники выполнения ком­бинации из 5 эле­ментов | Ком­плекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (9 ч)** |
| Волейбол (9 ч) | 13 (40) | 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 Т.Б. | ***Уметь:***выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 14 (41) | Комплексный |  |  |
| 15 (42) | 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 | Ком­плекс 3 |  |  |
| 16 (43) | Учетный | Оценка верхней передачи мяча  |  |  |  |
| 17 (44) | 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 | Ком­плекс 3 |  |  |
| 18 (45) | 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 | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | 19 (46) | Учетный | 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 | Оценка нападающего удара | Ком­плекс 3 |  |  |
| 20 (47) | 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 | Ком­плекс 3 |  |  |
| 21 (48) | Учетный | Оценка техники игры |  |  |  |
| **Тематическое планирование на III четверть**Общее количество учебных часов на III четверть - 30**Знать:****Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.**Естественные основы:** Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. |
| Тема урока | Номер 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 | 9 |
| **Лыжная подготовка (30 ч)** |
| Лыжи (30 ч) | 1 (49) | Вводный  | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Рассказать об оказании первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Пройти дистанцию 2 км на время | ***Уметь:***передвигаться попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом | Текущий  |  |  |  |
| 2 (50) | Совершенст­вования |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | 3 (51) | Учётный  | Технику попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км | ***Уметь:***передвигаться попеременным двухшажным ходом | Оценка техники передвижения. |  |  |  |
| 4 (52) | Учётный | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км | ***Уметь:***передвигаться одновременным бесшажным ходом | Оценка техники передвижения. |  |  |  |
| 5 (53) | Совершенст­вования | Техники ранее пройденных ходов на лыжах. Прохождение дистанции 3 км | ***Уметь:*** передвигаться ранее изученными лыжными ходами | Текущий |  |  |  |
| 6 (54) | Совершенст­вования |  |  |
| 7 (55) | Совершенст­вования | На учебном кругу технику лыжных ходов и перехода с одного хода на другой. Технику подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 2 км | ***Уметь:***переходить с одного хода на другой | Текущий |  |  |  |
| 8 (56) | Совершенст­вования |  |  |
| 9 (57) | Учётный | По технике одновременного одношажного хода | ***Уметь:***передвигаться одновременным одношажным ходом | Оценка техники передвижения. |  |  |  |
| 10 (58) | Совершенст­вования | Техники ранее пройденных ходов на лыжах. Технику подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 3 км | ***Уметь:***передвигаться ранее изученными лыжными ходами | Текущий |  |  |  |
| 11 (59) | Совершенст­вования |  |  |
| 12 (60) | Учётный | По технике одновременного двухшажного хода | ***Уметь:***передвигаться одновременным двухшажным ходом | Оценка техники передвижения. |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | 13 (61) | Совершенст­вования | Техники ранее пройденных ходов на лыжах. Технику подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 3 км | ***Уметь:***передвигаться ранее изученными лыжными ходами | Текущий |  |  |  |
| 14 (62) | Совершенст­вования |  |  |
| 15 (63) | Учётный | По технике попеременного четырехшажного хода | ***Уметь:***передвигаться попеременным четырёхшажным ходом | Оценка техники передвижения. |  |  |  |
| 16 (64) | Совершенст­вования | Технику перехода с одновременного хода на попеременный. Спуски и подъёмы при прохождение дистанции 3 км | ***Уметь:***переходить с одновременного хода на попеременный | Текущий |  |  |  |
| 17 (65) | Совершенст­вования |  |  |
| 18 (66) | Совершенст­вования |  |  |
| 19 (67) | Совершенст­вования | Техники спусков со склонов с поворотами, спуски со с клонов с торможением. Прохождение дистанции 5 км | ***Уметь:***спускаться со склонов | Текущий |  |  |  |
| 20 (68) | Совершенст­вования |  |  |
| 21 (69) | Совершенст­вования |  |  |
| 22 (70) | Совершенст­вования | Техники ранее пройденных ходов на лыжах. Прохождение дистанции 3 км | ***Уметь:***передвигаться ранее изученными лыжными ходами. | Текущий |  |  |  |
| 23 (71) | Совершенст­вования |  |  |
| 24 (72) | Совершенст­вования |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | 25(73) | Совершенст­вования | Техники ранее пройденных ходов на лыжах. Прохождение дистанции 5 км | ***Уметь:***передвигаться ранее изученными лыжными ходами | Текущий |  |  |  |
| 26 (74) | Совершенст­вования |  |  |
| 27 (75) | Учётный | Технику перехода с одновременного на попеременный ход | ***Уметь:***переходить с одного хода на другой | Оценка техники передвижения. |  |  |  |
| 28 (76) | Учётный | Гонка на дистанции 1 км | ***Уметь:*** проходить дистанцию 1 км | Д.: «5» - 5.30 «4» - 6.00 «3» - 7.00 |  |  |  |
| 29 (77) | Учётный | Гонка на дистанции 2 км | ***Уметь:*** проходить дистанцию 2 км | М.: «5» - 10.00«4» - 11.00«3» - 12.30Д.: «5» - 12.00«4» - 12.30«3» - 13.30 |  |  |  |
| 30 (78) | Учётный | Гонка на дистанции 3 км | ***Уметь:*** проходить дистанцию 3 км | М.: «5» - 15.30 «4» - 16.30 «3» - 18.00Д.: «5» - 19.30«4» - 20.00«3» - 21.30 |  |  |  |
|  | **Тематическое планирование на 4 четверть**Общее количество учебных часов на IV четверть - 27**Знать:****Легкая атлетика:** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой**Волейбол:** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. **Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников |
| Тема урока | Номер 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 | 9 |
| **Лёгкая атлетика (3 ч)** |
| Прыжокв высоту (3 ч) | 1 (79) | Разучивание | Прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Инструкция по Т.Б. | ***Уметь:***прыгать в высотус 11-13 беговых шагов | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| 2 (80) | Совершенст­вования | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подборразбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в высотус 11-13 беговых шагов | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | 3 (81) | Учётный | Прыжок в высоту на результат. Специально беговые упражнения | ***Уметь:***прыгать в высотус 11-13 беговых шагов | М.: «5» - 140 «4» - 135 «3» - 130Д.: «5» - 125«4» - 120«3» - 115 |  |  |  |
| **Спортивные игры (12 ч)** |
| Волейбол (12 ч) | 4 (82) | 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 | Ком­плекс 3 |  |  |
| 5 (83) | Комплексный |  |  |
| 6 (84) | Учётный | Оценка техники блокирования |  |  |  |
| 7 (85) | 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 | Ком­плекс 3 |  |  |
| 8 (86) | Совершенст­вования |  |  |
| 9 (87) | Учётный | Оценка верхней прямой подачи |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | 10 (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, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | ***Уметь:***выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 11 (89) | Совершенст­вования |
| 12 (90) | Совершенст­вования |  |  |
| 13 (91) | 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, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | Оценка нападающего удара | Ком­плекс 3 |  |  |
| 14 (92) | Совершенст­вования |  |  |
| 15 (93) | Совершенст­вования |
| **Лёгкая атлетика (12 ч)** |  |  |
| Спринтер­ский бег, эстафетный бег (4ч) | 16 (94) | 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 | Ком­плекс 4 |  |  |
| 17 (95) | Комплексный | Низкий старт *(30м).* 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 | Ком­плекс 4 |  |  |
| 18 (96) | Комплексный |  |  |
| 19 (97) | Комплексный |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | 20 (98) | 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)* | Юноши«5»- 13,5 «4»- 14,0 «3»- 14.3 Девушки«5»- 16,5  «4»- 17,5 «3»-18,5 | Ком­плекс 4 |  |  |
| Метание мяча и гранаты (4 ч) | 21 (99) | 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 | Ком­плекс 4 |  |  |
| 22 (100) | 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 | Ком­плекс 4 |  |  |
| 23 (101) | Комплексный |  |  |
| 24 (102) | Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | ***Уметь:***метать гранату на дальность | Юноши«5» - 36 м.; «4» - 32 м.; «3» - 28 м.Девушки«5» - 23 м.«4» - 19 м.«3» - 17 м. | Ком­плекс 4 |  |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (3 ч) | 25 (103) | Комплексный | Бег *(3000 м - м. и 2000 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:***бегать на дистан­цию 2000 - 3000 м | Юноши«5» - 13.00 «4» - 14.00 «3» - 15.00 Девушки «5» - 10.10 «4» - 11.40 «3» - 12.00 | Ком­плекс 1 |  |  |
| 26 (104) | Комплексный |
|  |  |
|  |  |
| 27 (105) | Учетный |