Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Клюквинская средняя общеобразовательная школа- интернат»

Верхнекетского района Томской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УМР МБОУ «Клюквинская СОШИ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.И. Чумаченко  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. | СОГЛАСОВАНО/УТВЕРЖДЕНА  Директор  МБОУ «Клюквинская СОШИ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И.Воронянская  Приказ №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г. | СОГЛАСОВАНО/УТВЕРЖДЕНА  на заседании педагогического/методического совета  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сморкалова Г.А.  Протокол №\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2013г. |

**Календарно- тематическое планирование**

**на 2013-2014 учебный год**

**Предмет: Физическая культура**

**10 классы**

**Программа среднего (полного)**

**общего образования по физической культуре**

Составитель: Чумаченко Константин Александрович

п. Клюквинка,

2013

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Базисным учебным планом, Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, а так же Комплексной Программой «Физического воспитания» 1-11 классы /авт.-сост. В.И. Лях, А.А.Зданевич, 2008г. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам и темам курса. Программа рассчитана для обучающихся 10-11 классов на 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

**Система оценивания в соответствии с Уставом школы:** пятибалльная

**Цели и задачи курса.**

Реализация рабочей программы способствует:

* укреплению здоровья, развитию основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
* **формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздорови-тельной и спортивной деятельности;
* **освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
* **приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

**Требования к уровню подготовки учащихся:**

В результате изучения курса обучающиеся должны:

**знать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
* основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
* правила закаливания организма и основные способы самомассажа;
* гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

**уметь**

* составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
* выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
* регулировать физическую нагрузку;
* осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

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

* проводить самостоятельные занятия по формированию тело-сложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
* выполнять индивидуальные комплексы коррегирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
* выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
* выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

**Демонстрировать следующие показатели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м  Бег 100 м | 5,0 с  14,3 с | 5,4 с  17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на вы­сокой перекладине  Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз  Прыжок в длину с места, см | 10 раз  215 см | 14 раз  170 см |
| К вынос­ливости | Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Двигательные умения** | Требования к подготовке |
| 1 | ***В метаниях на дальность и на меткость*** | Метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель lxl м с 10 м (девуш­ки) и с 15—20 м (юноши). |
| 2 | ***В гимнастических и акробатических упражнениях*** | Вы­полнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высо­той 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных эле­ментов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки). |
| 3 | ***В единоборствах*** | Проводить учебную схватку в одном из ви­дов единоборств (юноши). |
| 4 | ***В спортивных играх*** | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного уп­ражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. |
| 5 | ***Физическая подготовленность*** | Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. |
| 6 | ***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности*** | Исполь­зовать различные виды физических упражнений с целью самосо­вершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний. |
| 7 | ***Способы спортивной деятельности*** | Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в дли­ну или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. |
| 8 | ***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями*** | Со­гласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выпол­нении упражнений критически оценивать собственные достиже­ния, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физическойподготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях. |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические способности** | **Контроль** | **Возраст** | **Уровень** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | **Скоростные** | **Бег 30 м, с** | 16 | 5,2 и ниже | 5,1-4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
| 17 | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 2 | **Координационные** | **Челночный бег, м** | 16 | 8,2 и ниже | 8,0-7,7 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
| 17 | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| **3** | **Скоростно-силовые** | **Прыжки в длину с места, см** | 16 | 180 и ниже | 195-210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
| 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| **4** | **Выносливость** | **6 минутный бег, м** | 16 | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
| 17 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| **5** | **Гибкость** | **Наклон вперёд из положения стоя, см** | 16 | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| 17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| **6** | **Силовые** | **Подтягивание:**   * **На высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши).** * **На низкой перекладине из виса лёжа кол-во раз (девушки)** | 16 | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
| 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |

**Обязательный минимум содержания программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Содержание** |
| **1** | **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. |
| **2** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. |
| **3** | **спортивно-оздоровительная деятельность** | Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты,стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).  Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.  Легкоатлетические упражнения: техника *спортивной ходьбы,* бега на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерного*, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и *гранаты*.  Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).  Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе*, футболе*, *ручном мяче.*  Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу.  Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (по выбору).  *Основные способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс.*  *Упражнения с культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.* |

**Содержание программы**

**Основы знаний по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Содержание** |
| **1** | **Гимнастика с основами акробатики** | Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180\* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. |
| **2** | **Лыжные гонки** | Одновременный двухшажный и одношажный ход. Коньковый ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. |
| **3** | **Легкая атлетика** | Прыжок в высоту с  разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега. |
| **4** | **Спортивные игры** | ***Баскетбол:*** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.  ***Волейбол:*** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. |

**Планирование учебного материала на I полугодие**

**I четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный материал** | **Номера уроков** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| **Недели** | **1** | | | **2** | | | **3** | | | **4** | | | **5** | | | **6** | | | **7** | | | **8** | | | **9** | | |
| **Дата урока** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила безопасности на уроках | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс зарядки (составление) | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строй** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Повторение изученного в 8 классе | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поворот в движении кругом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **ОРУ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Специальные беговые | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные прыжковые |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полоса препятствий:  Девушки (5-6 препятствий)  Юноши (6-8 препятствий) |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В парах на сопротивление |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами  Девушки (2-3 кг)  Юноши (3-4 кг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Типа зарядки и вольных упражнений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Круговая тренировка  Девушки(4-5 станций)  Юноши (5-6 станций) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Низкий старт и стартовый разгон | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100 метров |  |  |  | У | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега | Р | З | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание гранаты  Девушки (500г)  Юноши (700г) |  |  |  | Р | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Юноши кросс 800 метров |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег  Девушки (2000 метров)  Юноши (3000 метров) | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Повторение упражнений 7-8 классов | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски мяча с 5 точек |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафной бросок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски по кольцу в прыжке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Технические действия в защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная двухсторонняя игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волейбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Приём мяча сверху и снизу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Приём мяча с подачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |
| Передачи из зон 1,6,5 в зону 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя прямая подача |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |
| Нападающий удар (техника) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с заданиями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| **КДП** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 метров с высокого старта |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лёжа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | У |

**Планирование учебного материала II четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный материал** | | **Номера уроков** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** |
| **Недели** | | **1** | | | **2** | | | **3** | | | | **4** | | | **5** | | | **6** | | | **7** | | |
| **Дата урока** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Физические упражнения – средство повышения работоспособности | |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасности на уроках | | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строй** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Совершенствование строевых упражнений. Повторение упражнений 7-8 классов | | + | + | + | + | + | + |  |  |  | |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Поворот в движении по команде «Кругом» | |  |  |  |  |  |  | + | + | + | | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| **ОРУ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Юноши** | **Девушки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений в парах на сопротивление у гимнастической стенки | Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками при музыкальном сопровождении | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами, гантелями до 3 кг | С набивными мячами 2 кг |  |  |  |  |  | + | + | + | + | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастической палкой | С гимнастическими обручами |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полоса препятствий (снаряды 5-6 препятствий) | На гимнастических скамейках |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Круговая тренировка (6-8 станций) | Круговая тренировка (5-6 станций) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Акробатика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Юноши** | **Девушки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см | Повторение упражнений 8 класса | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на голове и руках силой | Сед углом на полу | + | + | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на кистях (с помощью) | Перекатом стойка на лопатках |  |  |  | Р | З | С | У |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок назад через стойку на кистях | Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат |  |  |  |  | Р | З | С | У |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Акробатическое соединение из 3-4 элементов | Соединение из 3-4 элементов |  |  |  |  |  | Р | З | С | У | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Перекладина низкая, высокая (юноши) / Висы, упоры (девушки)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Юноши** | **Девушки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Перекладина низкая** | **Равновесие (девушки)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переворот в упор силой | Повторение элементов 8 класса | + | + | У |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оборот вперёд из седа верхом | Полушпагат на бревне | + | + | + | У |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вис, прогнувшись и выход в сед | Прыжки толчком двумя со сменой ног |  | + | + | + | У |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соскок махом вперёд из виса на подколенках | Соскок, прогнувшись ноги врозь |  |  | **+** | **+** | **+** | **У** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Перекладина высокая** | **Висы, упоры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание в висе хватом сверху | Повторение упражнений на нижней жерди по программе 8 класса |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **У** |  |  |  |  |  |  |
| Размахивание и соскок назад | Переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди |  |  |  |  |  |  |  | + | + | | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Переворот в упор из виса | Соскоки вперёд и назад с поворотом |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъём в упор силой | На брусьях разной высоты: соединение из 3-4 элементов |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лазание по канату (юноши)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| По канату без помощи ног | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |
| **Опорные прыжки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Юноши** | **Девушки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Через козла ноги врозь (высота 115-120 см) | Через коня углом (высота 110 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Через козла в длину согнув ноги (высота 115-120 см) |  |  |  |  |  | + | + | + | + | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Через коня в ширину боком | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Через козла в длину ноги врозь |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | **У** |
| **КУ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лёжа | | **Юноши**(11-9-8раза) | | | | | | | | | **Девушки** (22-17-13 раз) | | | | | | | | | | | | |
| Лазание по канату на одних руках | | **4-3-2 м** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнение в равновесии (соединение) | | **По технике исполнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Переворот в упор на высокой перекладине | | **По технике исполнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акробатическое соединение | | **По технике исполнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Опорный прыжок через коня ноги врозь | | **По технике исполнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соединение из 3-4 элементов на бревне | | **По технике исполнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соединение из 3-4 элементов на брусьях | | **По технике исполнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Планирование учебного материала на II полугодие**

**III четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный материал** | **Номера уроков** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **49** | **50** | **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** | **69** | **70** | **71** | **72** | **73** | **74** | **75** | **76** | **77** | **78** |
| **Недели** | **1** | | | **2** | | | **3** | | | **4** | | | **5** | | | **6** | | | **7** | | | **8** | | | **9** | | | **10** | | |
| **Дата урока** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Оказание первой помощи при обморожении | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Попеременный двухшажный ход | **С** | **С** | **У** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременныей бесшажный ход |  | **С** | **С** | **У** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременный одношажный ход |  |  | **С** | **С** | **У** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременный двухшажный ход |  |  |  | **С** | **С** | **У** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Попеременный четырёхшажный ход |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Переход с одновременного на попеременный ход |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Спуски со склонов с поворотом |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Спуски со склонов с торможением |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление конруклонов-техника |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прохождение дистанции  Девушки до 5 км  Юноши до 6 км | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** | **4** | **4** | **4** | **3** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОРУ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| С набивными мячами и гантелями  Девушки до 3 кг  Юноши до 4 кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |
| Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |
| **Волейбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Верхняя передача мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Приём мяча снизу двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **С** | **С** | **У** |  |  |
| Приём мяча снизу после подачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |
| Передача в зону 3 после подачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **С** | **+** |
| Передача в зону 3 из зон 1,6,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **С** |
| Передача сверху в прыжке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |
| Верхняя прямая подача |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **С** | **С** | **С** | **С** | **У** |
| Учебная игра с заданиями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

**Планирование учебного материала IV четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный материал** | | **Номера уроков** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **79** | **80** | **81** | **82** | **83** | **84** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** | | **93** | **94** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** | **101** | **102** |
| **Недели** | | **1** | | | **2** | | | **3** | | | **4** | | | **5** | | | | **6** | | | **7** | | | **8** | | |
| **Дата урока** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Юноши** | **Девушки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подготовка юношей к трудовой деятельности и воинской службе | Двигательный режим девушек летом, гигиена занятий физическими упражнениями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
| Правилаповедения при метании гранаты | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строй** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ранее пройденные перестроения, повороты в движении: налево, направо, кругом | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| **ОРУ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Юноши** | **Девушки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения в движении шагом и бегом | Типа ритмической зарядки и гимнастики под музыку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| С гимнастическими скакалками – серии прыжков | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами 3-4 кг (у каждого) | С набивными мячами 2-3 кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В парах с элементами единоборства | В парах на сопротивление и гибкость | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С преодолением препятствий на гимнастическом городке | С преодолением 2-3 препятствий в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Круговая тренировка (5-6 станций) | Круговая тренировка (3-4станции) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые и прыжковые | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов | | **С** | **С** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Старт, стартовый разгон с преследованием | |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100 метров с низкого старта | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **С** | | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переменный бег до 9 минут | | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** | **7** | |  | **2** | **7** | **8** | **8** | **8** | **9** | **9** |  |  |
| Бег юноши 3000 метров и девушки 2000 метров по беговой дорожке | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |
| Метание гранаты  Юноши – 700 г с разбега;  Девушки – 500 г с разбега | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ловля мяча после отскока от щита | |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафной бросок с линии штрафного броска | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **С** | **У** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок по кольцу с пяти точек | |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зонная защита – тактические действия игроков | |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная двухсторонняя игра | |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КДП** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 метров с высокого старта | | Девочки  5.0-5.1-5.5 сек | | | | | | | | | | | | | | Мальчики  4.7-4.9-5.2 | | | | | | | | | | |
| Прыжки в длину с места | | Девочки  1.75- 1.80-1.95 | | | | | | | | | | | | | | Мальчики  1.95-2.05-2.15 | | | | | | | | | | |
| Подтягивание на перекладине в висе, поднимание туловища | | Девочки  22-17-12 раз | | | | | | | | | | | | | | Мальчики  11 -9-8 раз | | | | | | | | | | |
| **КУ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки в высоту с разбега | | Девочки  120-115-105 см | | | | | | | | | | | | Мальчики  135-125-115 см | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с разбега | | Девочки  3.80-3.30-3.10 | | | | | | | | | | | | Мальчики  4.30-3.80-3.30 | | | | | | | | | | | | |
| Бег 100 метров с низкого старта | | Девочки  16.0-16.5-17.0 | | | | | | | | | | | | Мальчики  14.5-14.9-15.5сек | | | | | | | | | | | | |
| Метание гранаты 500-700 г | | Девочки  23-18-12 | | | | | | | | | | | | Мальчики  32-26-22 | | | | | | | | | | | | |