**Календарно-тематическое планирование уроков 10 класс**

**1 четверть ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА –** 15 часов

**Учебно-воспитательные задачи:**

1.Развивать скоростные и скоростно-силовые способности

2.Овладеть техникой спринтерского бега и техникой длительного бега

3.Воспитывать волевые качества (инициативность, самостоятельность,дисциплинированность)

4.Формировать ценностно-смысловую компетенцию.

**Компетенции**: общекультурная, учебно- познавательная, коммуникативная, социальная, личностная

| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Содержание**  **учебного материала** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | **Виды контроля** | **Дата проведения урока** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | плани-  руемая | факти  ческая |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег | Инструктаж по ТБ. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека. Низкий старт, стартовый разгон до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Знать правила ТБ.  Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м, 100 м с низкого старта | Текущий |  |  |
| 2 | Низкий старт, стартовый разгон .  **Бег 30 м (К)** | Наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью. Низкий старт, стартовый разгон до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Бег 30 м (оценить) Специальные беговые упражнения. Развитие скоросно-силовых качеств. | Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции Бег 30 м .Специальные беговые упражнения. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м,  100 м с низкого старта | Входной |  |  |
| 3 | Бег 100 м. Эстафетный бег | Низкий старт. Бег 100 м (оценить).  Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега. Финиширование. Эстафетный бег. | Низкий старт. Бег 100 м  Специальные беговые упражнения. Финиширование. Эстафетный бег. | Владение навыком техники низкого старта. Владение техникой передачи эстафетной палочки. | Текущий |  |  |
| 4 | Совершенствование техники  спринтерского бега. | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. *Бег на результат на 100 м.*  Эстафетный бег. | Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.  Эстафетный бег. | Владение навыком техники спринтерского бега | Входной |  |  |
| 5 | Совершенствование техники  длительного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, ее цель, задачи. минут. Бег на 2000 | Бег. Бег на 2000 м | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. | Текущий |  |  |
| 6 | Техника прыжка в длину.  **Челночный бег 3х10м (К).** | Прыжок в длину. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | Прыжок в длину.. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. | Закрепление техникистартовых ускорений. Владение техникой прыжков | Входной |  |  |
| 7 | Техника прыжка в длину | Прыжок в длину Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжок в длину Челночный бег. Специальные беговые упражнения. | Владение техникой прыжков, техникой разбега и отталкивания. | Текущий |  |  |
| 8 | Совершенствование техники прыжка в длину. | Прыжок в длину. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | Прыжок в длину. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. | Владение техникой прыжков, техникой разбега и отталкивания. | Текущий |  |  |
| 9 | **Прыжок в длину с места (К).**  Техника метания . | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры. | Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры. | Совершенствова-ние техники прыжков, техники разбега и отталкивания. | Входной |  |  |
| 10 | Совершенствование техники метания в цель | Метание мяча 150 г с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1).Метание на дальность. | Метание мяча .Метание на дальность. | Уметь выполнять метание мяча | Текущий |  |  |
| 11 | Совершенствование техники метания гранаты | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Соревнования. | Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений | Текущий |  |  |
| 12 | Кросс. Метание гранаты.  **Сгибание рук в упоре лежа (К)** | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Метание гранаты на результат. | Бег . Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки Метание гранаты . | Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. | Входной |  |  |
| 13 | Развитие выносливости | Длительный бег до 20 минут. Круговая тренировка. Спортивные игры. | Бег. Круговая тренировка. Спортивные игры. | Уметь пробегать в темпе 20 мин. | Текущий |  |  |
| 14 | Кросс. Преодоление полосы препятствий. | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра. | Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра. | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. | Входной |  |  |
| 15 | Кроссовая подготовка .  **Поднимание туловища за 30 сек.(К)** | Комплекс упражнений на развитие систем дыхания и кровообращения.  Бег на 2000 м (оценить). Спортивная игра. | Комплекс упражнений Бег . Спортивная игра. | Уметь бежать в равномерном темпе до 15 мин | Входной |  |  |

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ) – 12 часов

**Учебно-воспитательные задачи:**

1. Закрепить технику перемещений, владения мячом.
2. Развивать координационные способности.
3. Воспитывать нравственные и духовные стороны личности (взаимопомощь, отзывчивость).
4. Формировать учебно-познавательные компетенции.

**Компетенции**: общекультурная, учебно- познавательная, коммуникативная, социальная, личностная

| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Содержание**  **учебного материала** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | **Виды контроля** | **Дата проведения урока** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| плани  руемая | факти  ческая |
| 16  (1) | Инструктаж по ТБ  Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока*. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.* Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.*Уч.игра* | Стойка и передвижения*.* Ведение мяча *.*Передачи мяча .Бросок двумя руками от головы. Позиционное нападение Уч.игра | Знать правила ТБ. Уметь применять в игре тактические действия. | Текущий |  |  |
| 17  (2) | Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. *Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках.* Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. | Стойка и передвижения. Ведение мяча. Передачи мяча. Броски. Позиционное нападение. | Совершенствовать тактические действия в игре. | Текущий |  |  |
| 18  (3) | Передачи мяча различными способами: в движении в парах .  **Наклон вперед сидя (К)** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. *Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках*. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. | Стойка и передвижения. Ведение мяча. Передачи мяча . Бросок двумя руками от головы. Позиционное нападение . | Уметь выполнять передачи и броски мяча со средних дистанций | Входной |  |  |
| 19  (4) | Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках.  *Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.* Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | Стойка и передвижения. Ведение мяча. Передачи мяча .  Бросок двумя руками.Нападение быстрым прорывом. | Уметь выполнять передачи и  броски мяча  со средних дистанций | Текущий |  |  |
| 20  (5) | Совершенствование техники ведения и бросков мяча | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, бросков мяча по кольцу. *Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .Уч.игра* | Комбинации из освоенных элементов техники. Уч.игра | Совершенствовать навык бросков и ведений | Текущий |  |  |
| 21  (6) | Броски по кольцу после ведения.  **Бег 1000м (К)** | Общие представления о современных оздоровительных системах. Передачи мяча в движении. *Броски по кольцу после ведения (оценить)*. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. *Учебная игра.* Правила баскетбола. | Передачи мяча. *Броски*. Нападение и защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра*.* | Совершенствование бросков по кольцу после ведения. Уметь выполнять штрафной бросок | Входной |  |  |
| 22  (7) | Штрафной бросок.  Нападение быстрым прорывом. | Комплекс упражнений при нарушениях осанки и плоскостопии.  Передачи мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок (оценить). Зонная защита. *Нападение быстрым прорывом.* | Комплекс упражнений.  Передачи мяча. Броски. Штрафной бросокНападение быстрым прорывом. | Совершенствование техники передачи мяча, бросков. Уметь выполнять тактические действия. | Текущий |  |  |
| 23  (8) | Штрафной  бросок (К)  Зонная защита. | Комплекс упражнений при нарушениях осанки и плоскостопии.  Передачи мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. *Штрафной бросок (оценить). Зонная защита*. Нападение быстрым прорывом. | Комплекс упражнений.  Передачи мяча. Броски. Штрафной бросокНападение быстрым прорывом. | Совершенствование техники передачи мяча, бросков. Уметь выполнять тактические действия. | Текущий |  |  |
| 24  (9) | Нападение и защита в игре баскетбол | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Тактические действия игроков в защите и нападении. *Учебная игра 5х5. Развитие силы.* Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксация. | Комплекс упражнений. Тактические действия. Учебная игра. Приемы массажа и релаксация. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, совершенствовать в игре технические приемы. | Текущий |  |  |
| 25  (10) | Нападение и защита в игре баскетбол | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Тактические действия игроков в защите и нападении. *Учебная игр*а 5х5. Развитие силы. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксация. | Комплекс упражнений. Тактические действия. Учебная игра. Приемы массажа и релаксация. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, совершенствовать в игре технические приемы. | Текущий |  |  |
| 26  (11) | Учебная игра в баскетбол | Комплекс упражнений на профилактику при остеохондрозе. Тактические действия игроков в защите и нападении. *Учебная игра 5х5*. Развитие силы. Наблюдение за индивидуальным здоровьем (проба Руфье). | Комплекс упражнений. Тактические действия. Учебная игра. Проба Руфье. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, совершенствовать в игре технические приемы. | Текущий |  |  |
| 27  (12) | Учебная игра в баскетбол | Комплекс упражнений на профилактику при остеохондрозе. *Тактические действия игроков в защите и нападении.* Учебная игра 5х5. Развитие силы. | Комплекс упражнений на профилактику при остеохондрозе. *Тактические действия игроков в защите и нападении.* Учебная игра 5х5. Развитие силы. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, совершенствовать в игре технические приемы. | Текущий |  |  |

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ -21ч**

**Учебно-воспитательные задачи:**

1. Освоить технику акробатических упражнений, висов и упоров, лазания по канату, упражнений на равновесие, простейших приёмов национальной борьбы, преодоления полосы препятствий, простейших композиций ритмической гимнастики.
2. Развивать координационные способности.
3. Воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни, уважения культуры и самобытности своего края.
4. Формировать учебно-познавательные и информационно-коммуникативные компетенции.

**Компетенции**: общекультурная, учебно- познавательная, коммуникативная, социальная, личностная

| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Содержание**  **учебного материала** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | **Виды контроля** | **Дата проведения урока** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| плани  руемая | факти  ческая |
| 28  (1) | Инструктаж по ТБ.  Акробатик*а* | Инструктаж по ТБ. Формирование индивидуального стиля жизни. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ. *Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.* Подтягивание на низкой перекладине. | Повороты в движении. ОРУ. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.Подтягивание. | Знать правила ТБ на занятиях по гимнастике и гимнастические комбинации | Текущий |  |  |
| 29  (2) | Гимнастика с элементами акробатики | Комплекс упражнений в предродовом периоде. Повороты в движении. ОРУ.  *Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках.* Подтягивание на низкой перекладине. Развитие координационных способностей | Комплекс упражнений. Повороты в движении. ОРУ. Элементы акробатики.  Подтягивание . | Иметь представления о возникновении Олимпийских Игр. Уметь составлять комплекс утренней гимнастики. | Текущий |  |  |
| 30  (3) | Гимнастика с элементами акробатики | Аэробика. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. *Кувырки. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Равновесие на одной.* Развитие гибкости | Аэробика. Перестроения. Кувырки. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Равновесие на одной. | Овладеть навыками ритмической гимнастики и элементами танцев. | Текущий |  |  |
| 31  (4) | Совершенствование акробатических упражнений | Утренняя гимнастика. ОРУ с предметами. Акробатические соединения из раннее изученных элементов. *Подтягивание на низкой перекладине (оценить).* Ведение дневника самонаблюдения. | ОРУ. Акробатические соединения. Подтягивани*е*. | Выполнять комбинацию из разученных элементов, базовые шаги аэробики | Текущий |  |  |
| 32  (5) | Акробатические соединения | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза.  Основы ритмической гимнастики  *Акробатические соединения КУ*  *Развитие силовых способностей*. Ведение дневника самонаблюдения. | Комплекс упражнений.  Ритмическая гимнастика.  Акробатические соединения - К | Выполнять комбинацию из разученных элементов, базовые шаги аэробики | Текущий |  |  |
| 33  (6) | Упражнения в равновесии. Ритмическая гимнастика | ОРУ на основные мышечные группы.  Упражнения в равновесии: прыжки на месте и с передвижением, повороты на месте и в движении на гимнастической скамейке, на бревне. Базовые шаги аэробики.  Развитие выносливости и координации. | ОРУ.  Упражнения в равновесии.  Базовые шаги аэробики. | Уметь выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне | Текущий |  |  |
| 34  (7) | Упражнения в равновесии. Ритмическая гимнастика | ОРУ на основные мышечные группы.  *Упражнения в равновесии: прыжки на месте и с передвижением, повороты на месте и в движении на гимнастической скамейке, на бревне.*  Базовые шаги аэробики.  Развитие выносливости и координации. | ОРУ.  Упражнения в равновесии.  Базовые шаги аэробики. | Уметь выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне | Текущий |  |  |
| 35  (8) | Упражнения в равновесии. Ритмическая гимнастика | ОРУ на основные мышечные группы.  Упражнения в равновесии: прыжки на месте и с передвижением, повороты на месте и в движении на гимнастической скамейке, на бревне.  *Базовые шаги аэробики.*  Развитие выносливости и координации. | ОРУ.  Упражнения в равновесие.  Шаги аэробики*.* | Уметь выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне | Текущий |  |  |
| 36  (9) | Упражнения с партнёром на развитие гибкости. | Строевые упражнения. Перестроения на месте и движении. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения в равновесии: прыжки на месте и с передвижением, повороты на месте и в движении на скамейке, на бревне. Упражнения с партнёром на развитие гибкости. | Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ. Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие гибкости. | Уметь выполнять строевые приёмы. | Текущий |  |  |
| 37  (10) | Упражнения на развитие гибкости | Строевые упражнения. Перестроения на месте и движении. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. *Упражнения с партнёром на развитие гибкости* | Строевые упражнения. Перестроения. Упражнения на развитие гибкости | Уметь выполнять строевые приёмы. | Текущий |  |  |
| 38  (11) | Развитие скоростно-силовых способностей | ОРУ со скакалкой  *Прыжки со скакалкой.* Подскоки на двух ногах с поворотами на 90 градусов и продвижением вперёд. Разучить комбинацию упражнений со скакалкой | ОРУ .  Прыжки со скакал*кой.* Упражнения со скакалкой | Уметь выполнять прыжки со скакалкой | Текущий |  |  |
| 39  (12) | Упражнения в равновесии | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия.  Основные движения на бревне.  Закрепить выполнение комбинации упражнений со скакалкой  *Упражнения в висе на перекладине на развитие силы (подтягивание)* | Комплекс упражнений.  Упражнения на бревне.  Упражнения со скакалкой.  Упражнения в висе. | Уметь выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне | Текущий |  |  |
| 40  (13) | Опорный прыжок. Упражнения на бревне. | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия.  *Упражнения в равновесии на бревне.*  Опорный прыжок - подводящие упражнения к прыжку. | Комплекс упражнений.  Упражнения в равновесии.  Опорный прыжок . | Знать технику выполнения опорного прыжка | Текущий |  |  |
| 41  (14) | Опорный прыжок. Упражнения на бревне. | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия.  Упраж-я в равновесии.  Опорный прыжок через коня с опорой на одну руку боком | Комплекс упражнений .Упраж-я в равновесии.  Опорный прыжок . | Уметь выполнять строевые приёмы, прыжок через коня; | . Текущий |  |  |
| 42  (15) | Опорный прыжок. Упражнения на бревне. | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия.  Упражнения в равновесии.  Опорный прыжок через коня с опорой на одну руку боком | Комплекс упражнений. Упражнения в равновесии.  Опорный прыжок . | Уметь выполнять строевые приёмы, прыжок через коня. | Текущий |  |  |
| 43  (16) | Прыжок через коня с опорой на одну руку - У | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия.  Упражнения в равновесии в парах.  Опорный прыжок через коня с опорой на одну руку боком (оценить) | Комплекс упражнений. Упражнения в равновесии.  Опорный прыжок . | Выполнить опорный прыжок.  Знать о понятии общей и специальной физической подготовки. | Текущий |  |  |
| 44  (17) | Упражнения на бревне | 1. Строевые упражнения.  2. Ритмическая гимнастика  3. Гимнастическое бревно  4 . Упражнения на развитие гибкости.  5. *Опорный прыжок через коня с опорой на одну руку боком*  *(оценить)* | Строевые упражнения.  Ритмическая гимнастика  Упражнения на бревне.  Упражнения для гибкости.  Опорный прыжок *.* | Уметь составлять комплекс утренней гимнастики. | Текущий |  |  |
| 45  (18) | Упражнения в равновесии | 1. Строевые упражнения.  2. Ритмическая гимнастика  3. Гимнастическое бревно  4 . Упражнения на развитие гибкости.  5. *Спортивные игры* | Строевые упражнения.  Ритмическая гимнастика  Упражнения на бревне . Упражнения для гибкости.  Спортивные игры | Уметь  выполнять  комбинацию из  разученных элементов,  строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 46  (19) | Упражнения на бревне | 1. Строевые упражнения.  2. Ритмическая гимнастика  3. Гимнастическое бревно - КУ  4 . Упражнения на развитие гибкости.  5. *Спортивные игры* | Строевые упражнения.  Ритмическая гимнастика  Упражнения на бревне – К.  Упражнения для гибкости.  Спортивные игры | Уметь  выполнять  комбинацию из  разученных элементов,  строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 47  (20) | Ритмическая  гимнастика.  Прыжки на скакалке -К | 1. Понятие о спортивно-оздоровительной  тренировке  2. Ритмическая гимнастика на развитие координации и подвижности в суставах.  3*. Прыжки на скакалке - тест*  4. Упражнения на развитие гибкости. Самомассаж, основные приемы | Ритмическая гимнастика.  Прыжки на скакалке *.*  Упражнения .. Самомассаж . | Совершенствовать выполнение круговой тренировки. | Промежуточный |  |  |
| 48  (21) | Прохождение полосы препятствий (5-6 снарядов) | 1. Понятие о спортивно-оздоровительной тренировке  2. Ритмическая гимнастика на развитие координации и подвижности в суставах.  3.Прохождение полосы препятствий (5-6 снарядов) | Ритмическая гимнастика.  Полоса препятствий . | Уметь выполнять упражнения на восстановлен ие. | Текущий |  |  |

**3 четверть**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ)** - **18 часов**

**Учебно-воспитательные задачи:**

1. Учить сочетать различные способы перемещения и передач мяча сверху двумя руками и приёмами снизу во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку.
2. Развивать координационные способности.
3. Воспитывать нравственные и духовные стороны личности (взаимопомощь и отзывчивость).
4. Формировать учебно-познавательные компетенции.

**Компетенции**: общекультурная, учебно- познавательная, коммуникативная, социальная, личностная

| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Содержание**  **учебного материала** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | **Виды контроля** | **Дата проведения урока** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| плани  руемая | факти  ческая |
| 49  (1) | Правила техники безопасности.  Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. | ОРУ. Беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений | Изучение передач двумя руками сверху. Знать ТБ | Текущий |  |  |
| 50  (2) | Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах | ОРУ. СУ. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. *Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.* Развитие прыгучести.*Уч.игра* | ОРУ. СУ. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Уч.игра | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |  |
| 51  (3) | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке*. Групповые упражнения с подач через сетку.* Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. *Учебная игра.* | ОРУ. Беговые упражнения. Прием и передача мяча .Подачи . Верхняя и нижняя передача у стенки. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |  |
| 52  (4) | Передачи мяча сверху в парах. Учебная игра. | Стойка и передвижение игрока. *Передача мяча сверху в парах, тройках*. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. | Стойка и передвижение. Передача и прием мяча. Подача и прием мяча. Игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Текущий |  |  |
| 53  (5) | Прием мяча снизу двумя руками.  Учебная игра. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками*.* Нижняя прямая подача и прием мяча сверху и снизу.*Уч.игра* | Стойка и передвижение. Передача и прием мяча. Подача и прием мяча. Уч.игра | Закрепление техники передач двумя руками сверху | Текущий |  |  |
| 54  (6) | Нижняя прямая подача и прием мяча сверху и снизу.  Учебная игра. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча сверху и снизу.Уч.игра | Стойка и передвижение. Передача и прием мяча. Подача и прием мяча. Уч.игра | Закрепление техники передач двумя руками сверху | Текущий |  |  |
| 55  (7) | Техника передачи мяча сверху .  Учебная игра | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах, тройках (оценить). Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. *Позиционное нападение.* Развитие скоростно-силовых качеств. *Уч.игра* | Стойка и передвижение. Передача и прием мяча Нижняя прямая подача и прием мяча. *Уч.игра* | Совершенствование техники передач двумя руками сверху. Знать правила игры | Текущий |  |  |
| 56  (8) | Техника приема мяча снизу.  Учебная игра | Стойка и передвижение игрока. *Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест*. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. *Уч.игра* | Стойка и передвижение. Передача и прием мяча Нижняя прямая подача и прием мяча. *Уч.игра* | Закрепление техники приема мяча снизу. Знать правила проведения соревнований | Текущий |  |  |
| 57  (9) | Верхняя прямая подача мяча .  Учебная игра | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров;  б) *подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров;*  в) подачи из- за лицевой линии;  г) подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки, и на точность попадания. *Учебная игра.* | Подача мяча а) имитация б) подача на партнера Учебная игра. | Корректировка техники выполнения заданий | Текущий |  |  |
| 58  (10) | Подача с изменением направления полета мяча.  Учебная игра. | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров;  б) подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров;  в) подачи из- за лицевой линии;  г) *подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки, и на точность попадания. Учебная игра.* | Подача мяча а) имитация б) подача на партнера Учебная игра. | Корректировка техники выполнения заданий | Текущий |  |  |
| 59  (11) | Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.*Уч.игра* | Стойка и передвижение. Передача ,прием мяча . Подача и прием мяча. Прямой нападающий удар.. Уч.игра | Корректировка техники выполнения заданий | Текущий |  |  |
| 60  (12) | Верхняя прямая подача мяча | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. *Позиционное нападение.* Развитие скоростно-силовых качеств. *Уч.игра* | Стойка и передвижение. Передача ,прием мяча . Подача и прием мяча. Прямой нападающий удар.. Уч.игра | Закрепление верхней прямой подачи мяча. | Текущий |  |  |
| 61  (13) | **Верхняя прямая подача и прием мяча (К)** | Стойка и передвижение игрока. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. *Верхняя прямая подача и прием мяча (оценить).* Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. *Уч.игра* | Стойка и передвижение. Передача ,прием мяча . Подача и прием мяча. Прямой нападающий удар.. Уч.игра | Совершенствование техники прямой подачи мяча | Текущий |  |  |
| 62  (14) | Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар - техника. *Позиционное нападение со сменой мест.* Развитие скоростно-силовых качеств. | Стойка и передвижение. Передача ,прием мяча. Подача и прием мяча. Нападающий удар *.* Уч.игра | Изучение техники прямого нападающего удара | Текущий |  |  |
| 63  (15) | **Прямой нападающий удар (К)** | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. *Прямой нападающий удар (оценить).* Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.*Уч.игра* | Стойка и передвижение. Передача ,прием мяча. Подача и прием мяча. Нападающий удар *–К.* Уч.игра | Совершенствование  техники прямого нападающего удара. Владеть тактическими приемами игры | Текущий |  |  |
| 64  (16) | Техника защитных действий*.* | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. *Одиночный блок и вдвоем, страховка*. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. *Учебная игра.* | ОРУ. Прием и передача. Подачи .. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |  |
| 65  (17) | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. *Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.* Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. *Учебная игра.* | ОРУ. Прием и передача. Подачи . Блок и страховка. Атакующие удары Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |  |
| 66  (18) | Учебная игра в волейбол, командно-тактические действия. | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. *Учебная игра в волейбол, командно-тактические действия.* | Стойка и передвижение Передача , нападающий удар. Позиционное нападение. Нападающий удар. *Учебная игра.* | Совершенствование  техники прямого нападающего удара. Владеть тактическими приемами игры | Текущий |  |  |

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** - 12 часов

**Учебно-воспитательные задачи:**

### Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные

### Изучить технику конькового хода.

### Формировать личность, способную к полноценной профессиональной деятельности.

1. Формировать ценностно-смысловую компетенцию.

**Компетенции**: общекультурная, учебно- познавательная, коммуникативная, социальная, личностная

| **№ п/п** | **Тема урока** | | **Содержание учебного материала** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | **Виды контроля** | | **Дата проведения урока** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | планируемая | фактическая | |
| 67  (1) | Правила ТБ на лыжной подготовке.  Техника попеременного двухшажного хода | | Правила ТБ. Оказание первой медицинской помощи. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км. | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции . | Знать правила ТБ.  Закрепить технику попеременного двухшажного хода | | Текущий |  |  | |
| 68  (2) | Техника одновременного одношажного хода | | Техника лыжных ходов на учебном круге. Техника попеременного двухшажного хода (оценить). Одновременный одношажнй ход. Упражнения на расслабление | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажнй ход. Упражнения на расслабление | Закрепить технику попеременного двухшажного хода. Закрепить технику одновременного одношажного хода. | | Текущий |  |  | |
| 69  (3) | Техника лыжных переходов | | Физическая культура в организации трудовой деятельности человека. ОРУ. Строевые упражнения на лыжах. Техника одновременного одношажного хода (оценить). Техника лыжных переходов. Прохождение дистанции 1,5 км. | ОРУ. Строевые упражнения. Одновременный одношажный ход. Лыжные переходы. Прохождение дистанции | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Изучить технику переходов | | Текущий |  |  | |
| 70  (4) | | Техника лыжных переходов | Совершенствование лыжных ходов. Техника перехода с одновременного на попеременный ход (оценить). Прохождение дистанции 1 км | Совершенствование лыжных ходов. Переход с одновременного на попеременный ход . Передвижение на лыжах. | Совершенствовать технику | | Текущий |  |  | | |
| 71  (5) | | Переход с одного хода на другой | Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой. | Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции ,меняя ходы. | Уметь: передвигаться на лыжах | | Текущий |  |  | | |
| 72  (6) | | Техника спусков и подъемов. | Разминка лыжника. Прохождение дистанции попеременным ходом до 1 км. Техника спусков и подъемов. | Упражнения. Прохождение дистанции. Спуски и подъемы. | Закрепление спусков и подъемов. | | Текущий |  |  | | |
| 73  (7) | | Преодоление контруклонов.  Торможения | Техника преодоления контруклонов (оценить). Техника торможения плугом, полуплугом.  Лыжные гонки на 1 км | Преодоления контруклонов. Торможения. Лыжные гонки . | Совершенствование спусков и подъемов. | | Текущий |  |  | | |
| 74  (8) | | Попеременный четырехшажный ход | Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков. Передвижение на лыжах. | Уметь: передвигаться на лыжах | | Текущий |  |  |
| 75  (9) | | Подъем «елочкой». Коньковый ход | Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | Подъем в гору .Коньковый ход Повороты. Прохождение дистанции 3 км. | Уметь: передвигаться на лыжах | | Текущий |  |  | |
| 76  (10) | | Коньковый ход.  **Лыжные гонки на 2 км(К)** | Техника конькового хода: подводящие упражнения. Лыжные гонки на 2 км (оценить). Упражнения на расслабление. Разработка плана-конспекта | Коньковый ход. Подводящие упражнения. Лыжные гонки на 2 км (оценить). Упражнения на расслабление. | Изучение техники конькового хода. | | Текущий |  |  | |
| 77  (11) | | Прохождение дистанции 3 км | Техника конькового хода: подводящие упражнения (оценить). Упражнения на расслабление. Бег по дистанции 3 км. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий | Техника конькового хода.). Упражнения. Бег по дистанции 3 км. | Закрепление техники конькового хода. | | Текущий |  |  | |
| 78  (12) | | Коньковый ход. | Техника конькового хода: подводящие упражнения (оценить). Упражнения на расслабление. Бег по дистанции 3 км. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий | Коньковый ход. Упражнения . Бег по дистанции 3 км. | Закрепление техники конькового хода. | | Текущий |  |  | |

**4 четверть**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ**) - 12 часов

Учебно-воспитательные задачи:

1.Закрепить технику ловли и передач, изучить технику бросков по кольцу

2.Развивать координационные способности.

3.Воспитывать нравственные и духовные стороны личности (взаимопомощь,

отзывчивость.)

1. Формировать учебно-познавательные компетенции.

**Компетенции**: общекультурная, учебно- познавательная, коммуникативная, социальная, личностная

| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Содержание**  **учебного материала** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | **Виды контроля** | **Дата проведения урока** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| плани  руемая | факти  ческая |
| 79  (1) | Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча различными способами. Правила ТБ | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, тройках, с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координации. | Стойка и передвижение. Ведение мяча. Передачи мяча. Штрафной бросок. Зонная защита. | Закрепление ведения мяча с изменением направления и передач мяча различными способами. |  |  |  |
| 80  (2) | Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча различными способами. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, тройках, с сопротивлением (оценить). Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координации | Стойка и передвижение. Ведение мяча. Передачи мяча. Штрафной бросок. Зонная защита. | Закрепление ведения мяча с изменением направления и передач мяча различными способами. | Текущий |  |  |
| 81  (3) | Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. **Челночный бег**  **3х10м (К** | Стойка и передвижение игрока. Ведение с изменением направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | Стойка и передвижение. Ведение ,передачи мяча. Броски. Позиционное нападение. | Уметь применять  в игре тактические действия | Текущий |  |  |
| 82  (4) | Бросок двумя руками  от головы.  **)** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча с сопротивлением и без сопротивления защитником.  Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | Стойка и передвижение. Ведение ,передачи мяча. Броски мяча.  Позиционное нападение . | Уметь применять  в игре тактические действия | Итоговый |  |  |
| 83  (5) | Бросок двумя руками  от головы.  **Сгибание рук в упоре лежа**  **(К)** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча с сопротивлением и без сопротивления защитником.  Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | Стойка и передвижение .. Ведение , передачи ,броски мяча.  Позиционное нападение со сменой мест. | Уметь применять  в игре тактические действия | Текущий |  |  |
| 84  (6) | Техника бросков в движении. Зонная защита. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Зонная защита. | Стойка и передвижение .Ведение мяча. Передачи мяча. Броски. Зонная защита. | Закрепление техники бросков в движении. Изучение зонной защиты | Текущий |  |  |
| 85  (7) | Техника бросков в движении. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координации. | Стойка и передвижение. Ведение мяча. Передачи мяча. Броски .. Зонная защита. . | Совершенствование техники бросков в движении | Итоговый |  |  |
| 86  (8) | Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок | Комплекс упражнений при нарушениях осанки и плоскостопии.  Передачи мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. *Штрафной бросок (оценить). Зонная защита*. Нападение быстрым прорывом. | Комплекс упражнений.  Передачи мяча. Броски . Штрафной бросок .Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. | Совершенствование техники передачи мяча, бросков. Уметь выполнять тактические действия. | Текущий |  |  |
| 87  (9) | Нападение и защита в игре баскетбол.  **Наклон вперед сидя(К)** | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Тактические действия игроков в защите и нападении. *Учебная игра 5х5. Развитие силы.* Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксация. | Комплекс упражнений. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.Приемы точечного массажа и релаксация. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, совершенствовать в игре технические приемы. | Итоговый |  |  |
| 88  (10) | Нападение и защита в игре баскетбол | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Тактические действия игроков в защите и нападении. *Учебная игра 5х5. Развитие силы.* Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксация. | Комплекс упражнений. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра. Приемы точечного массажа и релаксация. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, совершенствовать в игре технические приемы. | Текущий |  |  |
| 89  (11) | Сочетание приемов.  Учебная игра. | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами. Учебная игра в баскетбол. | Стойка и передвижения. Ведение , передача, бросок. Передачи мяча. Учебная игра | Уметь сочетать различные приемы. | Текущий |  |  |
| 90  (12) | Сочетание приемов. Учебная игра. | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами. Учебная игра в баскетбол (оценить). | Стойка и передвижения. Ведение , передача, бросок. Передачи мяча. Учебная игра | Уметь играть в игру баскетбол | Текущий |  |  |

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** -15 часов

**Учебно-воспитательные задачи:**

1.Развивать скоростные и скоростно-силовые способности.

2.Овладеть техникой спринтерского бега, техникой длительного бега,

техникой прыжков в высоту и метания.

3.Воспитывать волевые качества (инициативность, самостоятельность,

дисциплинированность).

4.Формировать ценностно-смысловую компетенцию.

**Компетенции**: общекультурная, учебно- познавательная, коммуникативная, социальная, личностная

| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Содержание**  **учебного материала** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | **Виды контроля** | **Дата проведения урока** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | плани  руемая | факти  ческая |
| 91  (1) | Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину | Инструктаж по технике безопасности. Челночный бег. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега. *Развитие скоростно-силовых качеств.* | . Челночный бег. Специальные упражнения. Прыжки в высоту | Уметь подбирать разбег для прыжков в высоту. Знать правила ТБ | Текущий |  |  |
| 92  (2) | Совершенствование прыжка в длину. | Основные причины профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения. *Прыжки в длину тройные.*Развитие скоростно-силовых качеств. | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину | Закрепить технику прыжков в высоту. Совершенствовать технику челночного бега. | Итоговый |  |  |
| 93  (3) | **Прыжки в длину с места(К**) | Основные причины профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения. *Прыжки в длину двойные , тройные*. Развитие скоростно-силовых качеств. | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину . | Закрепить технику прыжков в длину Совершенствовать технику челночного бега. | Текущий |  |  |
| 94  (4) | Прыжки в длину | Комплекс упражнений при бронхиальной астме. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплекс упражнений. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину . | Совершенствовать технику прыжка в высоту. | Итоговый |  |  |
| 95  (5) | Спринтерский бег.  **Бег 30 м(К)** | *Низкий старт 30 м (оценить).* Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Простейшие способы ориентирования на местности. | Низкий старт 30 м*).* Бег по дистанции. Финиширование. | Закрепить технику бега на короткие дистанции | Текущий |  |  |
| 96  (6) | Спринтерский бег. Финиширование**.Бег 100м(К)** | Индивидуальные комплексы упражнений. *Низкий старт 60 м (учёт).* Бег по дистанции 70-90м.  Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Индивидуальные комплексы упражнений. Низкий старт 60 м*.* Бег по дистанции.  Финиширование. | Закрепить технику бега на короткие дистанции | Итоговый |  |  |
| 97  (7) | Спринтерский бег. | Низкий старт. Бег 100 м (оценить). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | Низкий старт. Бег 100 м). Финиширование. | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции | Текущий |  |  |
| 98  (8) | **Бег 1000 м (К)** | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.*.* Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | Низкий и высокий старт. Бег. Финиширование.*.* | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции | Итоговый |  |  |
| 99  (9) | Метание гранаты на дальность. | *Метание гранаты с 5-6 шагов разбега.* Метание на дальность ОРУ. Медленный бег от 5 до 10 мин, тестирование физических качеств (силы) | Метание гранаты *.*ОРУ. . Бег .Тестирование физических качеств (силы) | Совершенствовать технику метания гранаты. | Текущий |  |  |
| 100  (10) | Совершенствование метания гранаты на дальность. | Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. *Метание на дальность (оценить)*. ОРУ. Медленный бег от 5 до 10 мин, тестирование физических качеств (силы) | Метание гранаты. ОРУ. Бег , тестирование физических качеств (силы) | Совершенствовать технику метания гранаты. | Итоговый |  |  |
| 101  (11) | **Метание гранаты на дальность(К)** | Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание на дальность (оценить). ОРУ. Медленный бег от 5 до 10 мин, *тестирование физических качеств (силы)* | Метание гранаты. ОРУ. Бег , тестирование физических качеств (силы) | Совершенствовать технику метания гранаты. | Текущий |  |  |
| 102  (12) | Эстафетный бег | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег*. Развитие скоростно-силовых качеств*. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | Низкий и высокий старт. Бег по дистанции. *Финиширование*. Челночный бег. | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции | Итоговый |  |  |
| 103  (13) | Эстафетный бег | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. *Финиширование*. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | Низкий и высокий старт. Бег по дистанции. *Финиширование*. Челночный бег. | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции | Текущий |  |  |
| 104  (14) | Кроссовая подготовка | *Бег 8 мин*. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. *Соревнования по легкой атлетике, рекорды.* | *Бег 8 мин*. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. | Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин, кросс по пересеченной местности. | Текущий |  |  |
| 105  (15) | Кроссовая подготовка | *Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий*. Специальные беговые упражнения. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | *Бег. Преодоление препятствий*. Специальные беговые упражнения. | Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин, кросс по пересеченной местности. | Текущий |  |  |

***Формы контроля знаний, умений, навыков:***

1. наблюдение;
2. прием контрольных нормативов;
3. защита реферата;
4. владение техникой изученных двигательных действий*.*

Контрольные нормативы идеинтичны требованиям 5 ступени «Сила и грация» (девушки 16-17 лет) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (Указ президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»( ГТО). Ученица 10 класса должна выполнять испытания по определению уровня развития скоростных возможностей, уровня развития выносливости, уровня развития силы, уровня развития гибкости.

#### Контроль уровня обученности:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольное упражнение | девушки | | | СРОКИ |
|  | (тест) | «3» | «4» | «5» |  |
| 1. | Бег 30 метров | 5,3 | 5,2 | 5.0 | 05.09.2015г  08.05.2016г. |
| 2. | Бег 100 метров | 18,5 | 17,9 | 16,5 | 10.09.2015г  08.05.2016г. |
| 3. | Бег 1000 метров | 4,15 | 3,59 | 3,42 | 17.10.2015г  15.05.2016г. |
| 4. | Челночный бег 3 x 10метров | 10,2 | 9,9 | 9,6 | 12.09.2015г.  03.04.2016г. |
| 6. | Сгибание рук в упоре лёжа | 27 | 37 | 42 | 26.09.2015г  10.04.2016г |
| 7. | Поднимание туловища за 30 секунд | 27 | 30 | 34 | 03.10.2015г  24.04.2016г. |
| 8. | Прыжки через скакалку за 1 минуту | 70 | 110 | 135 | 26.12.2015г |
| 9. | Метание гранаты ( 500г-девушки) | 22 | 26 | 32 | 22.05.2015г |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя | 6 | 10 | 15 | 10.10.2015г.  17.04.2016г. |
| 11. | Прыжок в длину с места | 150 | 161 | 187 | 19.09.2015г |

**Учебно-методическое обеспечение:**

***Учебно – программное:*** «Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования» - Министерство образования науки РФ, 2006;

Комплексно - целевая программа «Реализация федерального компонента государственного стандарта образования в части формирования и развития ОУУН на 2011-2014 годы»

***Учебно-теоретическое:*** развернутое тематическое планирование «Физическая культура» по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Издательство «Учитель», Волгоград, 2008;

Учебник "Физическая культура 10-11 классы" под редакцией В.И. Ляха,

А.А. Зданевича. Москва, «Просвещение», 2007.

«Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе», В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. Москва, «Владос», 2002г.

***Учебно-практическое:*** Волейбол «Методическое пособие по обучению игре», Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. Москва, 2005;

«Оздоровительные системы и практики», Г. П. Малахов. Издательство «Генеша», 1999.

«Практикум по легкой атлетике», В.И.Кузнецов, И.В,Лазарев, Г,А,Орлов. Москва, «Асадема»,1999;

«Тесты в физическом воспитании школьников», В. И. Лях. Издательство «АСТ», Москва, 1998;