Рабочая программа разработана на основе:

1. ФГОС СОО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

2. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;

3. Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Семеновская СОШ

4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебного предмета, курса.

5. Календарного учебного графика

Рабочая программа была разработана на основе авторской программы Лях В.И. Физическая культура, 10-11 классы; учебник для учащихся общеобразовательной организации/ В.И. Лях- М, : Просвещение, 2014г.

На изучение физической культуры в 10-11 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год.

**Учебники:**

10-11 класс - Лях В.И. Физическая культура, учебник для учащихся общеобразовательной организации/ В.И. Лях- М, : Просвещение, 2016г.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности). Нормативы комплекса ГТО отрабатываются в процессе уроков.

Учитывая эти особенности, целью предлагаемой программы в первую очередь является формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении таких форм организации занятий, как индивидуальная, групповая, фронтальная. В процессе обучения применяются наглядные и словесные методы.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем;

− совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

−обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу и лапте, как наиболее востребованной игре в условиях школы;

− развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

− формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

− развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

− обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и уровнем физической подготовленности.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей:**

**• развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

**• формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

**• воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

**• освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Предметные результаты**

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Метапредметные результаты**

характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе, согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой, накоплении необходимых знаний , а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты:**

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, и о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжением средствами физической культуры;
* способность управлять своими эмоциями;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации;
* умение планировать режим дня;
* умение проводить туристические пешие походы;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
* красивая правильная осанка;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норми представлений посредством занятий физическими упражнениями;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать , анализировать , творчески применять;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержании;
* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, и т.д.);
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
* умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:**

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и метании;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание программного материала**

**Знания о физической культуре (в процессе урока).**

История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Баскетбол**

**10-11 класс.** 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.

**Волейбол**

**10-11 класс.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных 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.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**10-11 класс.** 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.

**Легкая атлетика**

**10-11 класс.** 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.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать: 10 - 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м/с  Бег 30 м/с | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | – |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | – | 10.00 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | – |

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | физические способности | Контрольное  упражнение  (тест) | Возраст,  лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 -и ниже  5,1 | 5,1—4,8  5,0—4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,95,3  5,9—5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0—7,7  7,9—7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195—210  205—220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170—190  170—190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1300 и выше  1300 | 1050—1200  1050—1200 | 900 и ниже  900 | 1500 и выше  1500 | 1300—1400  1300—1400 | 1100 и ниже  1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9—12  9—12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12—14  12—14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8—9  9—10 | 11 и выше  12 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 |  |  |  | 6 и ниже  6 | 13—15  13—15 | 18 и выше  18 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование раздела** | **Основное содержание** | **Количество часов** |
| **10 кл. – 11кл. 68** | | |
| **Гимнастика** | Развитие двигательных качеств. Строевые упражнения, акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатика. Прыжки на скакалке | 15ч. |
| **Легкая атлетика** | Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Бег по пересечённой местности. Бег500м, 100м. Бег на средние дистанции Бег 500м,300м. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м, 60м.. Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. | 31ч. |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | Техника игры. Передача мяча. Техника ведения мяча. Бросок мяча в движении, с остановкой после двух шагов. Штрафной бросок. Тактика игры. Двусторонняя игра. | 10ч. |
| **Спортивные игры (волейбол)** | Техника игры. Техника выполнения передач. Подачи мяча. Игра в нападении. Игра в защите. Развитие двигательных качеств. Тактика игры Учебная игра . | 12ч. |

**Календарно-тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | | Элементы содержания | | | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | | | | | Д/З | | Дата проведе ния | | | |
| план | факт | | |
| 1 | 2 | | 3 | | | 4 | 5 | | | | | 6 | | 7 | 8 | | |
| **Лёгкая атлетика (9 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сприн-терский бег  (3 ч) | 1.Изучение нового материала | | | | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 2. Совершенст­вован2ия | | | | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ- . кого старта *(100 м)* | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 3. Учётный | | | | Бег на результат *(100м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | | | | |  | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| Прыжок в длину (3 ч) | 4. Изучение нового мате­риала | | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 5.Комплексный | | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину с 13-15 беговых шагов | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 6.Учетный | | | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | | | | |  | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| Метание мяча и гранаты  (3 ч) | 7. Комплексный | | | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: метать мяч на даль­ность с разбега | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 8.Комплексный | | | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | Уметь: метать гранату на дальность и в цель | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 9. Учетный | | | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | | | | |  | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| **Кроссовая подготовка (5 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег  (5) | 10. Комплексный | | | Бег (М.-20 мин Д.-15мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие вынос­ливости. | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 15 мин); | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 11 .Совершенст­вования | | | Бег (М.-22 мин Д.-16мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие вынос­ливости | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 15 мин); | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 12. Совершенст­вования | | | Бег (М.-23 мин Д.-17мин). Специальные беговые упражнения. Спортивныеигры (футбол). Развитие вынос­ливости | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 15 мин); | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 13.Совершенст­вования | | | Бег (М.-23 мин Д.-18мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 15 мин); | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 14.Учетный | | | Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости  Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 15 мин); | | | | |  | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| **Спортивные игры (2 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол (2 ч) | 15. Комплексный | | Инструктаж по ТБ Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра: Раз­витие координационных способностей. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | | | Текущий | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 16.Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | | | Текущий | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| **Гимнастика (15 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Висы и упо­ры  (8 ч) | 17.Комбиниро­ванный | | Инструктаж по ТБ М.- Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие си­лы.  Д.-Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 18.Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том. Развитие силы  Д.- Подъ­ем переворотом. Развитие силы Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Толчком двух ног вис углом | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 19.Совершенст­вования | | М.- Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы.  Д.- Повороты в движении. Толч­ком двух ног вис углом. | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 20.Совершенст­вования | | М.- Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы.  Д.- Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Равновесие на верхней жерди. | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 21.Совершенст­вования | | М.- Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы.  Д.- Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Равновесие на верхней жерди. | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 22.Совершенст­вования | | М.- Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в дви­жении. Подъем переворотом. Ла­зание по канату в два приема без помощи ног. Раз­витие силы  Д.- Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по два в движе­нии. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 23.Совершенст­вования | | М.- Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в дви­жении. Подъем переворотом. Ла­зание по канату в два приема без помощи ног. Раз­витие силы  Д.- Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 24.Учетный | | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату | |  | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок (7 ч) | 25.Совершенст­вования | | М.- Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей  Д.-Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Развитие координационных способно­стей | | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 26.Совершенст­вования | | М.- Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-си­ловых качеств  Д.- Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 27.Совершенст­вования | | М.- Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину: Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно- силовых качеств  Д.- Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. 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 | |  | | |  |
| 28.Совершенст­вования | | М.- Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину: Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно- силовых качеств  Д.- Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину . Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. | | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 29.Совершенст­вования | | М.- Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину: Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно- силовых качеств  Д.- Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину . 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 | |  | | |  |
| 30. | | М.- Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину: Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно- силовых качеств  Д.- Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину . 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 | |  | | |  |
| 31.Учетный | | М.- Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня  Д.- Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | Оценка техники выполнения ком­бинации из 5 эле­ментов | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
|  | |  | | |  | |  | | | |  | |  | | |  |
| **Спортивные игры (20 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол (10ч) | 32. Комплексный | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра: Раз­витие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 33.Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 34.Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 35.Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Оценка техники передачи мяча | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 36.Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 37. Комплексный | | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Оценка техники передачи мяча | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 38. Совершенст­вования | | . Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная ига. Развитие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 39.Совершенст­вования | | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 40.Совершенст­вования | | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 41..Совершенст­вования | | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| Баскет-бол  (10 ч) | 42. Комбинированный | | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2 x1).Развитие скоростных ка­честв. Инструктаж по ТБ | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 43.Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те, Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(3 х2). | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 44. Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита*(2*х *3).*Развитие скоростных качеств | | | Уметь: выполнять так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 45.Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита*(2*х*3).*Развитие скоростных качеств | | | уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 46..Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита*(2*х *3).*Развитие скоростных качеств | | | Уметь: выполнять в игре так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 47. Комплексный | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита ***(3*** х ***2).*** Развитие скорост­ных качеств | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 48.Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2 х 1 х 2). Развитие скоро­стных качеств | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 49. комбинированный | | Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2 х 1 х 2). Развитие скоро­стных качеств | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Оценка техники ведения мяча | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 50.Совершенст­вования | | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). | | | Уметь: выполнять в игре так­тико-технические действия | | |  | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
|
| 51. Совершенст­вования | | Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Оценка техники штрафного броска | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности  (6 ч) | 52.Совершенст­вования | | | | Бег (М.-22 мин Д.-15мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 25 мин); | | | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| 53.Совершенст­вования | | | | Бег (М.-21 мин Д.-15мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 25 мин); | | | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| 54.Совершенст­вования | | | | Бег (М.-21 мин Д.-16мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 25 мин); | | | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| 55.Совершенст­вования | | | | Бег (М.-21 мин Д.-18мин). Преодоление вертикальных препят­ствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 25 мин); | | | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| 56.Совершенст­вования | | | | Бег (М.-21 мин Д.-18мин). Преодоление вертикальных препят­ствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 25 мин); | | | |  | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| 57. Учетный | | | | М.-Бег (3000м) на результат. Развитие выносливости  Д.-Бег (2000м) на результат. Развитие выносливости.. | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 25 мин); | | | |  | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег. (4 ч) | | 58.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 |  | | |  | |
| 59. Комплексный | | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | | Текущий | | Ком­плекс 4 |  | | |  | |
| 60. Комплексный | | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. | Уметь: бегать с низ­кого старта (100 м) | | | | Текущий | | Ком­плекс 4 |  | | |  | |
| 61. 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) | | | |  | | Ком­плекс 4 |  | | |  | |
| Метание мяча и гранаты (Зч) | | 62.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 |  | | |  | |
| 63. 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 |  | | |  | |
| 64. Учетный | | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | | | |  | | Ком­плекс 4 |  | | |  | |
| Прыжок в высоту (4 ч) | | 65.Комплексный | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | | | |  | | Ком­плекс 4 |  | | |  | |
| 66. Комплексный | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | | | |  | | Ком­плекс 4 |  | | |  | |
| 67. Комплексный | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | | | |  | | Ком­плекс 4 |  | | |  | |
| 68. Комплексный | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | | | |  | | Ком­плекс 4 |  | | |  | |

**Календарно-тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | | Элементы содержания | | | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | | | | | Д/З | | Дата проведе ния | | | |
| план | факт | | |
| 1 | 2 | | 3 | | | 4 | 5 | | | | | 6 | | 7 | 8 | | |
| **Лёгкая атлетика (9 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сприн-терский бег  (3 ч) | 1.Изучение нового материала | | | | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 2. Совершенст­вован2ия | | | | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ- . кого старта *(100 м)* | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 3. Учётный | | | | Бег на результат *(100м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | | | | |  | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| Прыжок в длину (3 ч) | 4. Изучение нового мате­риала | | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 5.Комплексный | | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину с 13-15 беговых шагов | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 6.Учетный | | | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | | | | |  | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| Метание мяча и гранаты  (3 ч) | 7. Комплексный | | | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: метать мяч на даль­ность с разбега | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 8.Комплексный | | | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | Уметь: метать гранату на дальность и в цель | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 9. Учетный | | | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | | | | |  | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| **Кроссовая подготовка (5 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег  (5) | 10. Комплексный | | | Бег (М.-20 мин Д.-15мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие вынос­ливости. | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 15 мин); | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 11 .Совершенст­вования | | | Бег (М.-22 мин Д.-16мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие вынос­ливости | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 15 мин); | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 12. Совершенст­вования | | | Бег (М.-23 мин Д.-17мин). Специальные беговые упражнения. Спортивныеигры (футбол). Развитие вынос­ливости | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 15 мин); | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 13.Совершенст­вования | | | Бег (М.-23 мин Д.-18мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 15 мин); | | | | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| 14.Учетный | | | Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости  Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 15 мин); | | | | |  | Ком­плекс 1 | |  | | |  |
| **Спортивные игры (2 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол (2 ч) | 15. Комплексный | | Инструктаж по ТБ Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра: Раз­витие координационных способностей. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | | | Текущий | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 16.Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | | | Текущий | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| **Гимнастика (15 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Висы и упо­ры  (8 ч) | 17.Комбиниро­ванный | | Инструктаж по ТБ М.- Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие си­лы.  Д.-Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 18.Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том. Развитие силы  Д.- Подъ­ем переворотом. Развитие силы Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Толчком двух ног вис углом | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 19.Совершенст­вования | | М.- Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы.  Д.- Повороты в движении. Толч­ком двух ног вис углом. | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 20.Совершенст­вования | | М.- Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы.  Д.- Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Равновесие на верхней жерди. | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 21.Совершенст­вования | | М.- Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы.  Д.- Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Равновесие на верхней жерди. | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 22.Совершенст­вования | | М.- Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в дви­жении. Подъем переворотом. Ла­зание по канату в два приема без помощи ног. Раз­витие силы  Д.- Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по два в движе­нии. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 23.Совершенст­вования | | М.- Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в дви­жении. Подъем переворотом. Ла­зание по канату в два приема без помощи ног. Раз­витие силы  Д.- Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 24.Учетный | | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату | |  | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок (7 ч) | 25.Совершенст­вования | | М.- Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей  Д.-Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Развитие координационных способно­стей | | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 26.Совершенст­вования | | М.- Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-си­ловых качеств  Д.- Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 27.Совершенст­вования | | М.- Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину: Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно- силовых качеств  Д.- Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. 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 | |  | | |  |
| 28.Совершенст­вования | | М.- Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину: Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно- силовых качеств  Д.- Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину . Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. | | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
| 29.Совершенст­вования | | М.- Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину: Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно- силовых качеств  Д.- Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину . 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 | |  | | |  |
| 30. | | М.- Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину: Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно- силовых качеств  Д.- Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину . 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 | |  | | |  |
| 31.Учетный | | М.- Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня  Д.- Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | Оценка техники выполнения ком­бинации из 5 эле­ментов | | | | Ком­плекс 2 | |  | | |  |
|  | |  | | |  | |  | | | |  | |  | | |  |
| **Спортивные игры (20 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол (10ч) | 32. Комплексный | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра: Раз­витие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 33.Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 34.Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 35.Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Оценка техники передачи мяча | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 36.Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 37. Комплексный | | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Оценка техники передачи мяча | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 38. Совершенст­вования | | . Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная ига. Развитие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 39.Совершенст­вования | | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 40.Совершенст­вования | | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 41..Совершенст­вования | | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| Баскет-бол  (10 ч) | 42. Комбинированный | | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2 x1).Развитие скоростных ка­честв. Инструктаж по ТБ | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 43.Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те, Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(3 х2). | | | Уметь: выполнять в игре так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 44. Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита*(2*х *3).*Развитие скоростных качеств | | | Уметь: выполнять так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 45.Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита*(2*х*3).*Развитие скоростных качеств | | | уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 46..Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита*(2*х *3).*Развитие скоростных качеств | | | Уметь: выполнять в игре так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 47. Комплексный | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита ***(3*** х ***2).*** Развитие скорост­ных качеств | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 48.Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2 х 1 х 2). Развитие скоро­стных качеств | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 49. комбинированный | | Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2 х 1 х 2). Развитие скоро­стных качеств | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Оценка техники ведения мяча | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| 50.Совершенст­вования | | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). | | | Уметь: выполнять в игре так­тико-технические действия | | |  | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
|
| 51. Совершенст­вования | | Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Оценка техники штрафного броска | | | Ком­плекс 3 | |  | | |  |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности  (6 ч) | 52.Совершенст­вования | | | | Бег (М.-22 мин Д.-15мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 25 мин); | | | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| 53.Совершенст­вования | | | | Бег (М.-21 мин Д.-15мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 25 мин); | | | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| 54.Совершенст­вования | | | | Бег (М.-21 мин Д.-16мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 25 мин); | | | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| 55.Совершенст­вования | | | | Бег (М.-21 мин Д.-18мин). Преодоление вертикальных препят­ствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 25 мин); | | | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| 56.Совершенст­вования | | | | Бег (М.-21 мин Д.-18мин). Преодоление вертикальных препят­ствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 25 мин); | | | |  | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| 57. Учетный | | | | М.-Бег (3000м) на результат. Развитие выносливости  Д.-Бег (2000м) на результат. Развитие выносливости.. | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 25 мин); | | | |  | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег. (4 ч) | | 58.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 |  | | |  | |
| 59. Комплексный | | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | | | Текущий | | Ком­плекс 4 |  | | |  | |
| 60. Комплексный | | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. | Уметь: бегать с низ­кого старта (100 м) | | | | Текущий | | Ком­плекс 4 |  | | |  | |
| 61. 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) | | | |  | | Ком­плекс 4 |  | | |  | |
| Метание мяча и гранаты (Зч) | | 62.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 |  | | |  | |
| 63. 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 |  | | |  | |
| 64. Учетный | | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | | | |  | | Ком­плекс 4 |  | | |  | |
| Прыжок в высоту (4 ч) | | 65.Комплексный | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | | | |  | | Ком­плекс 4 |  | | |  | |
| 66. Комплексный | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | | | |  | | Ком­плекс 4 |  | | |  | |
| 67. Комплексный | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | | | |  | | Ком­плекс 4 |  | | |  | |
| 68. Комплексный | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | | | |  | | Ком­плекс 4 |  | | |  | |