Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Ачирская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

на заседании МО (протокол №\_\_) Заместитель директора Директор школы

Руководитель МО школы \_\_\_\_\_\_ Г.Ш. Барсукова

\_\_\_\_ \_\_\_\_З.Т. Барсукова Приказ №\_\_\_\_\_

"\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 класса

на 2016-2017 учебный год

Составитель: учитель математики Маметов Д.Н.

д. Ачиры

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по *физической культуре* разработана на основе:

* Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре.*
* Учебного плана МАОУ «Ачирская СОШ»
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

***Место предмета в учебном плане.***

Согласно учебному плану МАОУ «Ачирская СОШ» на предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю – 102 часов.

**Содержание учебного предмета**

**Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

(С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании\*; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА (в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609).

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.\*

 \* ***часы плавания отведены на лыжную подготовку***

**Требования к результатам освоения учебного предмета**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Легкая атлетика | 29 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 10 |
| 3 | Спортивные игры | 29 |
| 4 | Гимнастика  | 21 |
| 5 | Лыжная подготовка | 13 |
| **Итого**  | **102** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля |  | Дата  |
| Д/з | план | факт |
|  |  |  |  |  |
| Спринтер­ский бег (5 ч) | Изучение нового мате­риала | Инструктаж по ТБ. Государственные требования при выполнении норм ВФСК «ГТО». Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | ***Знать:*** нормы ГТО***Уметь:*** выполнять специальные беговые упражнения *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимиче­ские основы бега | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон, Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Сдача норм ГТО | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | «5» - 13,5 с ;«4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с., нормы ГТО | Ком­плекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину (3 ч) | Изучение нового мате­риала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно­вы прыжков | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |
|  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норм ГТО | *Уметь:* совершать прыжокв длину после быстрогоразбега с 13-15 беговыхшагов | «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» — 410 см, нормы ГТО | Ком­плекс 1 |  |  |
| Метание мяча и гранаты (З ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | *Уметь:* метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | *Уметь:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. Сдача норм ГТО | ***Уметь:*** метать гранату на дальность | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м, нормы ГТО | Ком­плекс 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** |
| Бег по пере­сеченной местности (10ч) | Комплексный | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенст-.вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитиевыносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Учетный | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости.Сдача норм ГТО | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | «5» - 13,50; «4»- 14,50; «3» - 15,50 мин / ГТО | Ком­плекс 1 |  |  |
| **Гимнастика (21 ч)** |
| Висы и упо­ры (11ч) | Комбиниро­ванный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие си­лы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонныпо одному в колонну по восемь в движении. ОРУс гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в дви­жении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Ла­зание по канату в два приема без помощи рук.  | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Учетный | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату | «5»- 11 р.; «4»-9р.; «3»-7р. Лазание *(6 м):* «5»- 11 с; «4»- 13с; «3»- 15 с. | Ком­плекс 2 |  |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок (10 ч) | Совершенст­вования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки | на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов *(длинныйкувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе-ред).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-си-ловых качеств | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации*(5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Оценка техники выполнения ком­бинации из 5 эле­ментов | Ком­плекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (27 ч)** |
| Волейбол (21ч) | 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 |  |  |
|  | Совершенст-1вования | 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 |  |  |
|  | Совершенст­вования | 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. Раз-витие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |  |
| Совершенст-вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | *Уметь:* выполнять в игре | Текущий | Ком- |  |  |
| Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | или игровой ситуации так­тико-технические действия |  | плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст- | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | *Уметь:* выполнять в игре | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | 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 | или игровой ситуации так­тико-технические действия |  | плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст- | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | *Уметь:* выполнять в игре | Оценка техники | Ком- |  |  |
|  | вования | 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 | или игровой ситуации так­тико-технические действия | передачи мяча | плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст- | 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 | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | или игровой ситуации так­тико-технические действия |  | плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст- |  |  |  |  |  |
|  | вования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст- | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | *Уметь:* выполнять в игре | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | 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 | или игровой ситуации так­тико-технические действия |  | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | ***Уметы*** выполнять в игре | Оценка техники | Ком- |  |  |
|  | 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 мячаот сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | или игровой ситуации так­тико-технические действия | подачи мяча | плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст-вования |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст-вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | ***Уметы*** выполнять в игре | Текущий | Ком- |  |  |
|  | 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 мячаот сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | или игровой ситуации так­тико-технические действия |  | плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст-вования |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст- | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | ***Уметы*** выполнять в игре | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | 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 мячаот сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | или игровой ситуации так­тико-технические действия |  | плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст-вования |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст-вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | ***Уметы*** выполнять в игре | Текущий | Ком- |  |  |
|  | 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 | или игровой ситуации так­тико-технические действия |  | плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка техникинападающегоудара | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра.  | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Баскетбол | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы-стрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять такти-ко-технические действия в игре | Текущий | Ком- |  |  |
| (6 ч) |  |  | плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст- |  |  |  |  |
| вования |  |  |  |  |  |
| Совершенст- | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(3* х *1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действия в игре | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст- | Совершенствование перемещений и остановок иг- | *Уметь:* выполнять такти- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочета­ние приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(2* х *1* х *2).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ко-технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетаниеприемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(1* х *3* х *1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| **Лыжная подготовка (13 ч)** |
| Лыжная подготовка (13 ч) | Вводный | ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ходПрохождение дистанции 3 км.  | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Ком- |  |  |
| плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |  |
| Комплексный | Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Соревнования на дистанцию 2 км. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другойодного хода на другой | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
|  | Комплексный |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Совершенст-вования | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техникиодновременного двухшажного хода | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
|  | Комбиниро-ванный | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| Совершенст-вования | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.Сдача норм ГТО | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |
|  | Учетный |  |  |
|  | Совершенст-вования | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Совершенст-вования | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа от рельефа. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техникиизученных ходов | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Совершенст-вования | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| **Спортивные игры (2 ч)** |
| Футбол  (2 ч) | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Сочетание приемов ведения, передачи мяча. Нападение. Развитие координационных качеств. Учебная игра | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка так­тико-технических действий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Сочетание приемов ведения, передачи мяча. Нападение. Развитие координационных качеств. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка так­тико-технических действий | Ком­плекс 3 |  |  |
| **Легкая атлетика (18 ч)** |
| Спринтер­ский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | 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 |  |  |
| Комплексный |  |  |  |  |
| Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение легко­атлетических упражнений. Сдача норм ГТО. | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | «5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с. Нормы ГТО | Ком­плекс 4 |  |  |
| Метание мяча и гранаты (3ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь:***метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 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 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату на дальность | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м | Ком­плекс 4 |  |  |
| Прыжокв высоту (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 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 | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норм ГТО | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | «5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с. Нормы ГТО | Ком­плекс 4 |  |  |
| Бег по пере­сеченной местности (8ч) | Совершенст­вования | Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору.Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе (до 25 мин); пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенств. | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенств. |  |  |  |  |
| Совершенст­вования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенств. |  |  |  |  |
| Учетный | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливостиСдача норм ГТО | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | «5»- 13,50 мин; «4» - 14,50 мин; «3»- 15,50 миннормы ГТО | Ком­плекс 1 |  |  |
| Учетный |  |  |  |