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 |
|  | Лыжная подготовка | 13 |
| **Итого**  | **102** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| **Легкая атлетика (11ч)** |
| Спринтер­ский бег (5 ч) | Вводный | Инструктаж по ТБ. Государственные требования при выполнении норм ВФСК «ГТО». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | ***Знать:*** нормы ГТО***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег. Сдача норм ГТО. | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | «5»- 13,1 с; «4»- 13,5 с; «3»- 14,3 с. ГТО. | Ком­плекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозиро­вание нагрузки при занятиях прыжковыми упраж­нениями | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Ком­плекс I |  |  |
| Комплексный | I Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норм ГТО. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | «5» - 460 см; «4» -430 см; «3» — **410** см, ГТО. | Ком­плекс 1 |  |  |
| Метание гра­наты (3 ч) | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Чел­ночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила соревнований по метанию | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | Ком­плекс 1 |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Сдача норм ГТО. | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность | «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м, ГТО. | Ком­плекс 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** |
| Бег по пере­сеченной ме­стности (10 ч) | Комплексный | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревно­ваний по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег *(24 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревно­ваний по кроссу | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег *(26 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие выносливости. Футбол. Правила соревнова­ний по кроссу | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | *\* Бег *(28 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие выносливости. Футбол. Правила соревнова­ний по кроссу | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат *(3000 м)* Опрос по теории. Сдача норм ГТО.  | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | «5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин. ГТО. | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  | **Гимнастика (21** | **ч)** |  |  |
| Висы и упо-ры. Лазание(11ч) | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны | *Уметь:* выполнять элемен- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис | ты на перекладине, строе- |  | плекс 2 |  |  |
|  | согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | вые упражнения |  |  |  |  |
| Совершенст- | Повороты в движении. Перестроение из колонны | ***Уметь:*** выполнять элемен- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ты на перекладине, строе­вые упражнения |  | плекс 2 |  |  |
| Совершенст- | Повороты в движении. Перестроение из колонны | ***Уметь:*** выполнять элемен- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ты на перекладине, строе­вые упражнения |  | плекс 2 |  |  |
| Совершенст- | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж- | ***Уметь:*** выполнять элемен- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ты на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые уп-ражнения |  | плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Совершенст- | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж- | *Уметь:* выполнять элемен- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения |  | плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |  |
| Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | «5» - 12 р.; «4»- Юр.; «3»- 7 р. Лазание *(6 м):* «5» - 10 с; «4»- 11с; «3» - 12 с. | Ком­плекс 2 |  |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок (10 ч) | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стоика на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |  |
| Учетный | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок че­рез коня | Техника выполнения эле­ментов | Ком­плекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (27 ч)** |
| Волейбол (21ч) | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенст-1вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст- | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда- | *Уметы* выполнять такти- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Пря­мой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ко-технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- | *Уметь:* выполнять такти- | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ко-технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- | *Уметь:* выполнять такти- | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие | ко-технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |
|  |  | скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- | *Уметь:* выполнять такти- | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя | ко-технические действия |  | плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | в игре |  |  |  |  |
|  | Совершенст- |  |  |  |  |  |
|  | вования |  |  |  |  |  |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- | *Уметь:* выполнять такти- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ко-технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
|  | Совершенст- |  |  |  |  |  |
|  | вования**1** |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- | ***Уметь:*** выполнять такти- | Техника выпол- | Ком- |  |  |
|  |  | мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую- | ко-технические действия в игре | нения подачи мяча | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- |  |  |
|  | вования | щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей |  |  |  |  |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- | ***Уметь:*** выполнять такти- | Техника выпол- | Ком- |  |  |
|  | вования | мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую- | ко-технические действия в игре | нения нападаю­щего удара | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- |  |  |
|  | вования | щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей |  |  |  |  |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- | ***Уметь:*** выполнять такти- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую- | ко-технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- |
|  | вования | щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей |  |  |  |  |  |
| Баскетбол | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг- | ***Уметь:*** выполнять такти- | Текущий | Ком- |  |  |
| (6 ч) |  | рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы- | ко-технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- |  |  |
|  | вования | стрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
|  | 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. Быстрый прорыв *(3* х *1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ко-технические действия в игре |  | 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)**1** | Вводный | ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |
| Комплексный | ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 кмТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
|  |  |
| Совершенст-вования |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Совершенст-вования | ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км. Соревнования по лыжным гонкам на 1 км.На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
|  | Совершенст-вования | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| Совершенст-вования | На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |  |
| Совершенст-вования | На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| Учетный | На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Соревнования на дистанции 2 км. Сдача норм ГТО. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Оценка техники подъемов и спусков, ходов и переходов. ГТО. | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
|  | Совершенст-вования | Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км. Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Оценка техникиодновременного двушажного хода | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| Совершенст-вования |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Совершенст-вования | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| Совершенст-вования | Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км. Соревнования на дистанцию 3 км. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| Учетный | Сдать контрольные упражнения по технике лыжных хдов на дистанции 1, 2 и 3 км. Пройти дистанцию 5 км со средней скоростью. В конце урока предупредить всех о том, что следующие занятия будут проводиться в зале в соответствующей спортивной одежде. Сдача норм ГТО. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение | Оценка техникивыполнения лыжных ходов. ГТО. | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |
| **Спортивные игры (2 ч)** |
| Футбол  (2 ч) | Совершенст- | 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 такти-ко-технические действия в игре |  | Ком- |  |  |
| вования |  | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- |  |  |
|  | вования |  |  |  |  |
| **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 *(100м)* | 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 | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ-1 кого старта *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 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. ГТО. | Ком­плекс 4 |  |  |
| 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 | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 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 | Бег: «5»-13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с. | Ком­плекс 4 |  |  |
| Бег по пере-сеченной ме-стности (8 ч)  | Комплексный | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (25 мин); пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис­танции | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (25 мин); пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
|  |  |
| Комплексный |
| Учетный | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории. Сдача норм ГТО. | «5»- 13,00 мин; 4»- 14,00 мин; «3»-15,00 мин, ГТО. | Ком­плекс 4 |  |  |