

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Афонинская средняя школа имени Героя Советского Союза  
Талалушкина Н.С.»**

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 1 от 30.08.2017)

Утверждена  
приказом от 30.08.2017 № 393

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
среднее общее образование  
10-11 классы

**2017 год**

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень); Программы общеобразовательных учреждений. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М: Просвещение, 2011г.

Количество часов: 102 (в неделю 3 часа)- 11 класс

Количество часов: 105 (в неделю 3 часа)- 10 класс

**Цель** школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Предметом обучения физической культуры является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Курс «Физическая культура» изучается 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

## **2.Основное содержание 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; 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.

Класс	Раздел	Тема	Количество часов
	Основы знаний		в процессе урока
10 класс.	Лёгкая атлетика	Бег на короткую дистанцию. Бег на длинную дистанцию. Прыжок в длину. Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность.	28
	Спортивные игры	Стойки и передвижения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски по кольцу. Учебная игра. Двусторонняя игра. Стойки и передвижения. Верхняя, нижняя передача, приём мяча. Подачи мяча. Учебная игра. Двусторонняя игра.	38
	Лыжная подготовка	Лыжные ходы. Подъёмы спуски. Торможение. Прохождение дистанции. Лыжные гонки.	20

	Гимнастика	Акробатика. Висы. Опорные прыжки. Лазание по канату. Строевая подготовка.	16
		Итого	105

Класс	Раздел	Тема	Количество часов в процессе урока
	Основы знаний		
11 класс.	Лёгкая атлетика	Бег на короткую дистанцию. Бег на длинную дистанцию. Прыжок в длину. Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность.	28
	Спортивные игры	Стойки и передвижения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски по кольцу. Учебная игра. Двусторонняя игра. Стойки и передвижения. Верхняя, нижняя передача, приём мяча. Подачи мяча. Учебная игра. Двусторонняя игра.	38
	Лыжная подготовка	Лыжные ходы. Подъёмы спуски. Торможение. Прохождение дистанции. Лыжные гонки.	20
	Гимнастика	Акробатика. Висы. Опорные прыжки. Лазание по канату. Строевая подготовка.	16
		Итого	102

### 3. Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения *физической культуры* на базовом уровне обучающийся 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.

## 4. КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс (102 часа, 3 часа в неделю)

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Вид контроля
	по плану	фактически						
<b>Легкая атлетика – 15 часов.</b>								
1			Высокий и низкий старт	1	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.		
2			Бег 60 метров на результат.	1	Бег 60 метров на результат. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		
3			Бег 100 метров.	1	Бег 100. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		
4			Бег 100 метров на результат.	1	Бег 100 метров на результат. Стартовый разгон. Бег по дистанции 600–800 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	Бег 1000 метров. Мальчики: «5» – 13,5; «4» – 13,9; «3» – 14,5 . Девочки: «5» – 15,0; «4» – 15,5; «3» – 16,0.	
5			Эстафетный бег.	1	Низкий старт. Эстафетный бег на отрезках до 100 метров. Бег по дистанции 600–800 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		
6			Эстафетный бег.	1	Низкий старт. Эстафетный бег на отрезках до 100	Уметь пробегать		

					метров. Бег по дистанции 600–800 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Спортивные игры.	с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		
7			Бег в равномерном и переменном темпе.	1	Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции 800–1000 м. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе, выполнять прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места: Мальчики: Девочки:	
8			Прыжок в длину разбега.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 800–1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов.		
9			Прыжок в длину разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 3000 м.- мальчики; 2000 м.-девочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов.		
10			Прыжок в длину разбега на результат.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 800–1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов.	Прыжок в длину разбега: Мальчики: Девочки:	
11			Метание гранаты 500-700 грамм.	1	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.		



12			Метание гранаты 500-700 грамм.	1	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.	Бег 1000 м: «5» – 4,10; «4» – 4,35; «3» – 5,15. Девочки: «5» – 4,30; «4» – 5,15; «3» – 5.35.	
13			Метание гранаты 500-700 грамм.	1	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Метание гранаты 500-700 грамм Мальчики: «5» – 36; «4» – 32; «3» – 28. Девочки: «5» – 26; «4» – 23; «3» – 18.	
14			Бег в равномерном и переменном темпе.		Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции 800–1000 м. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе, выполнять прыжок в длину с места.		
15			Бег в равномерном и переменном темпе.	1	Бег по дистанции 3000 м. - мальчики; 2000 м. - девочки. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе, выполнять прыжок в длину с места.		
<b>Баскетбол – 17 часов.</b>								
16			Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		
17			Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке. Развитие	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения поворота с мячом, остановки	

					координационных способностей. Учебная игра.		прыжком.	
18			Передача мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		
19			Передача мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения передачи мяча.	
20			Ведение мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		
21			Ведение мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		
22			Ведение мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения ведение мяча.	
23			Бросок мяча в кольцо.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в	Уметь играть в баскетбол.		

					прыжкесо средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.			
24			Бросок мяча в кольцо.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжкесо средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения ведение мяча.	
25			Учебно-тренировочная игра 5х5.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		
26			Быстрый прорыв.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		
27			Учебно-тренировочная игра 5х5.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения технических действий.	
28			Бросок полукрюком.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через	Уметь играть в баскетбол.		

					центрального. Бросок полукрюком в движении. Развитие координационных способностей. Учебная игра.			
29			Учебно-тренировочная игра 5х5.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Бросок полукрюком в движении. Развитие координационных способностей. Учебная игра			
30			Учебно-тренировочная игра 5х5.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Бросок полукрюком в движении. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения технических действий.	

**Гимнастика – 16 часов.**

31			Висы, упоры и соскоки.	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы: вис завесом одной ногой, на согнутых руках согнувшись, прогнувшись, на подколенках. Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, сзади, верхом, на предплечьях. Соскоки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений . Уметь выполнять строевые упражнения ; упражнения в висе.		
32				1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы: вис завесом одной ногой, на согнутых руках согнувшись, прогнувшись,	Уметь выполнять строевые упражнения ; упражнения в висе и упоре.		

					на подколенках. Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, сзади, верхом, на предплечьях. Соскоки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.			
33				1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы, упоры и соскоки. Подъем переворотом и разгибом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения ; упражнения в висе и упоре.		
34				1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы, упоры и соскоки. Подъем переворотом и разгибом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения ; упражнения в висе и упоре.	Оценка техники выполнения упражнений .	
35			Подтягивание в висе.	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе на результат. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подтягивание.	Подтягивание: Мальчики: 12 – 10 – 8; Девочки: 16 – 10 – 8.	
36				1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема, на скорость. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		
37			Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		
38				1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты,	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		



					колени. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.				
44			Поднимание туловища на результат	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Поднимание туловища на результат. Прыжки со скакалкой. Прикладное значение гимнастики. Переноска партнера вдвоем на руках. Упражнение с удержанием предмета на голове. Игра на внимание.	Уметь выполнять поднимание туловища.	Поднимание туловища: мальчики: 38–33–28; девочки: 34–28–24.		
45			Опорный прыжок.	1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.			
46				1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.			
47					1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.		
48					1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	
<b>Лыжная подготовка – 20 часов.</b>									
49			Попеременный	1	ТБ на уроках лыжной	Уметь:			

			двухшажный ход.		подготовки.Комплекс ОРУ по лыжной подготовке.Попеременный двухшажный ход. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой.Прохождение дистанции 1,5 – 2 км.	передвигаться на лыжах.		
50			Попеременный двухшажный ход.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		
51			Попеременный двухшажный ход.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		
52			Прохождение дистанции 1,5 – 2 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км. Лыжная эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода.	
53			Одновременный двухшажный.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажныйход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		
54			Одновременный двухшажный.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажныйход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		
55			Прохождение дистанции 2 – 3 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажныйход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода.	
56			Одновременный одношажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажныйход.	Уметь: передвигаться на лыжах.		



					Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км.			
57			Одновременный одношажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажныйход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		
58			Прохождение дистанции 3 – 4 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажныйход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода.	
59			Спуски и подъемы.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.		
60			Спуски и подъемы.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.		
61			Спуски и подъемы.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения спусков и подъемов.	
62			Одновременный бесшажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажныйход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.		
63			Одновременный бесшажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажныйход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.		
64			Прохождение дистанции	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке.	Уметь: передвигаться	Оценка техники	

			4 – 5 км.		Одновременный бесшажныйход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная эстафета.	ся на лыжах.	выполнения одновременного бесшажного хода.	
65			Спуски и торможения.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и торможения. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.		
66			Спуски и торможения.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и торможения. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.		
67			Спуски и торможения.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и торможения. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения спусков и торможений.	
68			Контрольное прохождение дистанции 5 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Контрольное прохождение дистанции 5 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения ходов.	
<b>Волейбол- 21час</b>								
69			Стойки и перемещение игрока.	1	ТБ на занятиях спортивными играми.ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
70			Стойки и перемещение игрока.	1	ТБ на занятиях спортивными играми.ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие координационных	Уметь играть в волейбол.	Оценка техник и выполнения стойки и перемещений игрока.	

					способностей. Учебная игра.			
71			Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
72			Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
73			Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
74			Нижняя прямая подача. Прием подачи.		ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техник и выполнения передачи мяча двумя руками сверху.	
75			Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нижняя	Уметь играть в волейбол.		

					прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.			
76			Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техник и выполнения нижней прямой подачи.	
77			Верхняя прямая подача.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
78			Верхняя прямая подача.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
79			Верхняя прямая подача.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техник и выполнения верхней прямой подачи.	

					Учебная игра.			
80			Двусторонняя игра.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
81			Нападающий удар.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
82			Нападающий удар.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техник и выполнения нападающего удара	

83			Двусторонняя игра.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники и выполнения технических действий	
84			Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 3. Одиночное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
85			Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 3. Одиночное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
86			Двусторонняя игра.		ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра	Уметь играть в волейбол		

87			Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 3. Одиночное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
88			Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 3. Одиночное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники и выполнения блокирования.	
89			Двусторонняя игра	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 3. Одиночное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники и выполнения технических действий	
<b>Легкая атлетика - 15 часов.</b>								
90			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега		
91				1	ОРУ. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега		

92				1	ОРУ.Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега	Прыжок в высоту: мальчики: 125-115-100; девочки: 110-100-90.	
93			Бег 60 метров.	1	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег с ускорением 20 – 30 метров. Бег в медленном темпе до 12 минут. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.		
94				1	Бег 60 метров на результат. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 12 минут. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Бег 60 метров.	
95			Бег 100 метров.	1	Бег с ускорением 50-60 метров ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 12 минут. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.		
96 - 97				2	Бег 100 метров на результат. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 12 минут. Эстафеты	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров.	Бег 100 метров.	
98			Кроссовая подготовка.	1	Равномерный бег до 15 минут. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут.		
99			Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ на месте и в движении. Прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 20 минут. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
100-101				2	ОРУ на месте и в движении. Прыжок в длину с разбега на результат. Бег в медленном темпе до 20 минут. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега: Мальчики: «5» – 360; «4» – 340; «3» – 320. Девочки: «5» – 340; «4» – 320; «3» – 300.	
102			Метание гранаты на дальность.	1	Метание гранаты на заданное расстояние. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 20 минут. Спортивные игры.	Уметь метать гранату на дальность.		



**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 класс(102 часа, 3 часа в неделю)**

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Вид контроля
	по плану	фактически						
<b>Легкая атлетика – 15 часов.</b>								
1			Высокий и низкий старт	1	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.		
2			Бег 60 метров на результат.	1	Бег 60 метров на результат. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		
3			Бег 100 метров.	1	Бег 100. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		
4			Бег 100 метров на результат.	1	Бег 100 метров на результат. Стартовый разгон. Бег по дистанции 600–800 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	Бег 1000 метров. Мальчики: «5» – 13,5; «4» – 13,9; «3» – 14,5 . Девочки: «5» – 15,0; «4» – 15,5; «3» – 16.0.	
5			Эстафетный бег.	1	Низкий старт. Эстафетный бег на отрезках до 100 метров. Бег по дистанции 600–800 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		
6			Эстафетный	1	Низкий старт. Эстафетный бег на	Уметь		

			бег.		отрезках до 100 метров. Бег по дистанции 600–800 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Спортивные игры.	пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		
7			Бег в равномерном и переменном темпе.	1	Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции 800–1000 м. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробежать в равномерном темпе, выполнять прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места: Мальчики: Девочки:	
8			Прыжок в длину разбега.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 800–1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов.		
9			Прыжок в длину разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 3000 м.-мальчики; 2000 м.-девочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов.		
10			Прыжок в длину разбега на результат.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 800–1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов.	Прыжок в длину разбега: Мальчики: Девочки:	
11			Метание гранаты 500-700 грамм.	1	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.		
12			Метание гранаты 500-700 грамм.	1	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.	Бег 1000 м: «5» – 4,10; «4» – 4,35; «3» – 5,15. Девочки: «5» – 4,30; «4» – 5,15; «3» – 5.35.	
13			Метание гранаты 500-700 грамм.	1	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Бег по	Уметь метать гранату на дальность и	Метание гранаты 500-700 грамм	

					дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	в цель из различных положений	Мальчики: «5» – 36; «4» – 32; «3» – 28. Девочки: «5» – 26; «4» – 23; «3» – 18.	
14			Бег в равномерном и переменном темпе.		Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции 800–1000 м. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе, выполнять прыжок в длину с места.		
15			Бег в равномерном и переменном темпе.	1	Бег по дистанции 3000 м.-мальчики; 2000 м.-девочки. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе, выполнять прыжок в длину с места.		
<b>Баскетбол – 17 часов.</b>								
16			Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		
17			Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения поворота с мячом, остановки прыжком.	
18			Передача мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		
19			Передача мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения передачи мяча.	

20			Ведение мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		
21			Ведение мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		
22			Ведение мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения ведения мяча.	
23			Бросок мяча в кольцо.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		
24			Бросок мяча в кольцо.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения ведения мяча.	
25			Учебно-тренировочная игра 5x5.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		
26			Быстрый прорыв.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		
27			Учебно-тренировочная игра 5x5.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения технических действий.	

28			Бросок полукрюком.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Бросок полукрюком в движении. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		
29			Учебно-тренировочная игра 5x5.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Бросок полукрюком в движении. Развитие координационных способностей. Учебная игра			
30			Учебно-тренировочная игра 5x5.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Бросок полукрюком в движении. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения технических действий.	
<b>Гимнастика – 16 часов.</b>								
31			Висы, упоры и соскоки.	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы: вис завесом одной ногой, на согнутых руках согнувшись, прогнувшись, на подколенках. Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, сзади, верхом, на предплечьях. Соскоки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений . Уметь выполнять строевые упражнения ; упражнения в вися.		
32				1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы: вис завесом одной ногой, на согнутых руках согнувшись, прогнувшись, на подколенках. Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, сзади, верхом, на предплечьях. Соскоки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения ; упражнения в вися и упоре.		
33				1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы, упоры и соскоки. Подъем переворотом и разгибом. Эстафеты. Развитие силовых	Уметь выполнять строевые упражнения ; упражнения в вися и		

					способностей.	упоре.		
34				1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы, упоры и соскоки. Подъем переворотом и разгибом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения ; упражнения в висе и упоре.	Оценка техники выполнения упражнений .	
35			Подтягивание в висе.	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе на результат. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подтягивание.	Подтягивание: Мальчики: 12 – 10 – 8; Девочки: 16 – 10 – 8.	
36				1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема, на скорость. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		
37			Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		
38				1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		
39				1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.	Лазание по канату 6 м: 10 с; 11 с; 12 с. Оценка техники выполнения упражнений на бревне.	
40			Акробатика.	1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину (юноши). Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов		

41				1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину (юноши). Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов		
42				1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину (юноши). Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов		
43				1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину (юноши). Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	
44			Поднимание туловища на результат	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Поднимание туловища на результат. Прыжки со скакалкой. Прикладное значение гимнастики. Переноска партнера вдвоем на руках. Упражнение с удержанием предмета на голове. Игра на внимание.	Уметь выполнять поднимание туловища.	Поднимание туловища: мальчики: 38–33–28; девочки: 34–28–24.	
45				1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.		
46			Опорный прыжок.	1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.		
47				1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.		

48				1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	
Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Вид контроля
	план	факт						
<b>Лыжная подготовка – 20 часов.</b>								
49			Попеременный двухшажный ход.	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1,5 – 2 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		
50			Попеременный двухшажный ход.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		
51			Попеременный двухшажный ход.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		
52			Прохождение дистанции 1,5 – 2 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км. Лыжная эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода.	
53			Одновременный двухшажный.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		
54			Одновременный двухшажный.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		
55			Прохождение дистанции 2 – 3 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода.	
56			Одновременн	1	Комплекс ОРУ по лыжной	Уметь:		



			ый одношажный ход		подготовке. Одновременный одношажныйход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км.	передвигать ся на лыжах.		
57			Одновременн ый одношажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажныйход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км.	Уметь: передвигать ся на лыжах.		
58			Прохождение дистанции 3 – 4 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажныйход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигать ся на лыжах.	Оценка техники выполнения одновремен ного одношажно го хода.	
59			Спуски и подъемы.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигать ся на лыжах.		
60			Спуски и подъемы.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигать ся на лыжах.		
61			Спуски и подъемы.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигать ся на лыжах.	Оценка техники выполнения спусков и подъемов.	
62			Одновременн ый бесшажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажныйход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигать ся на лыжах.		
63			Одновременн ый бесшажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажныйход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигать ся на лыжах.		
64			Прохождение дистанции 4 – 5 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажныйход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигать ся на лыжах.	Оценка техники выполнения одновремен ного бесшажного хода.	
65			Спуски и торможения.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и торможения. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигать ся на лыжах.		
66			Спуски и торможения.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и торможения. Совершенствование техники ранее	Уметь: передвигать ся на		

					изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	лыжах.		
67			Спуски и торможения.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и торможения. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения спусков и торможений.	
68			Контрольное прохождение дистанции 5 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Контрольное прохождение дистанции 5 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения ходов.	
<b>Волейбол- 21час</b>								
69			Стойки и перемещение игрока.	1	ТБ на занятиях спортивными играми.ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
70			Стойки и перемещение игрока.	1	ТБ на занятиях спортивными играми.ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техник и выполнения стойки и перемещений игрока.	
71			Передача мяча сверху двумя руками .	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
72			Передача мяча сверху двумя руками .	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
73			Передача мяча сверху двумя руками .	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		

7 4			Нижняя прямая подача . Прием подачи .		ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техник и выполнения передачи мяча двумя руками сверху.	
7 5			Нижняя прямая подача . Прием подачи .	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
7 6			Нижняя прямая подача . Прием подачи .	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техник и выполнения нижней прямой подачи .	
7 7			Верхняя прямая подача .	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
7 8			Верхняя прямая подача .	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		

7 9			Верхняя прямая подача .	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол	Оценка техник и выполнения верхней прямой подачи .	
8 0			Двусторонняя игра.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
8 1			Нападающий удар.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
8 2			Нападающий удар.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техник и выполнения нападающего удара	
8 4			Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование .	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 3. Одиночное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		

8 5			Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 3. Одиночное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
8 6			Двусторонняя игра.		ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра	Уметь играть в волейбол		
8 7			Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 3. Одиночное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
8 8			Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 3. Одиночное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техник и выполнения блокирования	
8 9			Двусторонняя игра	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 3. Одиночное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техник и выполнения технических действий	
<b>Легкая атлетика - 15 часов.</b>								
90			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега		
91				1	ОРУ. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом	Уметь прыгать в		

					«перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	высоту с разбега		
92				1	ОРУ.Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега	Прыжок в высоту: мальчики: 125-115-100; девочки: 110-100-90.	
93			Бег 60 метров.	1	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег с ускорением 20 – 30 метров. Бег в медленном темпе до 12 минут. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.		
94				1	Бег 60 метров на результат. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 12 минут. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Бег 60 метров.	
95			Бег 100 метров.	1	Бег с ускорением 50-60 метров ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 12 минут. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.		
96 - 97				2	Бег 100 метров на результат. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 12 минут. Эстафеты	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров.	Бег 100 метров.	
98			Кроссовая подготовка.	1	Равномерный бег до 15 минут. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут.		
99			Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ на месте и в движении. Прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 20 минут. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
100-101				2	ОРУ на месте и в движении. Прыжок в длину с разбега на результат. Бег в медленном темпе до 20 минут. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега: Мальчики: «5» – 360; «4» – 340; «3» – 320. Девочки: «5» – 340; «4» – 320; «3» – 300.	
102			Метание гранаты на дальность.	1	Метание гранаты на заданное расстояние. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 20 минут. Спортивные	Уметь метать гранату на дальность.		

					игры.			
--	--	--	--	--	-------	--	--	--