**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**для 10,11 классов**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10,11 класса составлена на примерной программы основного общего образования по «Физическая культура», авторской программы основного общего образования по «В.ИЛях, А.А Зданевич.—М.; Просвещение.2011г».

Рабочая программа соответствует требованиям обязательного минимума содержания образовательных программ; объему часов, определенному учебным планом ТМК ОУ «Дудинская СШ №1». Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю/34 учебных недели в один учебный год), в 11 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю/34 учебных недели в один учебный год),

Изучение физической культуры направлено на достижение целей:

Цель школьного образования по физической культуре - 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. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи обучения:

* Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* Обучение навыкам и умениям в физкультурно- оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
* В своем предметном содержании программа направлена на:
* Реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала, в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью, учебного процесса(спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного заведения(городские, малокомплектные и сельские школы);
* Реализация принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной)деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* • Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;• Усиление оздоровительного эффекта , достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Формы контроля знаний: сдача контрольных нормативов, сдача теоретических зачётов.

**Критерии оценки основных контрольных нормативов**

**учащихся по физической культуре в 10,11 классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование контрольного норматива | в  о  з  р  а  с  т | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м, сек. | 16  17 | 4,4 и ниже  4,3 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 5,2 и выше  4,3 | 4,8 и ниже  4,8 | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 6,1 и выше  6,1 |
| 2 | Челночный бег 3\*10 м,с | 16  17 | 7,3 и ниже  7,2 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 8,2 и выше  8,1 | 8,9 и ниже  8,8 | 9,7-9,3  9,6-9,1 | 10,1 и выше  10,0 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 195 и ниже  200 | 160-180  165-180 | 140 и ниже  145 | 185 и ниже  190 | 150-175  155-175 | 130 и ниже  135 |
| 4 | 6-ти минутный бег, м | 16  17 | 1300 и выше  1350 | 1000-1100  1100-1200 | 900 и менее  950 | 1100и выше  1150 | 850-1000  900-1050 | 700 и ниже  750 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 16  17 | 10 и выше  10 | 6-8  6-8 | 2 и ниже  2 | 15 и выше  16 | 8-10  9-11 | 4 и ниже  5 |
| 6 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа(девочки), кол-во раз | 16  17 | 6 и выше  7 | 6-8  6-8 | 2 и ниже  2 |  |  |  |
| 16  17 |  |  |  | 19 и выше  20 | 10-14  11-15 | 4 и ниже  4 |

**Методы, приемы, формы работы:**

Форма проведения уроков:

1. Теоретические уроки
2. Практические уроки
3. Проектная деятельность

Используемые методы обучения учащихся:

1. Словесные методы обучения.
2. Наглядные методы обучения (метод иллюстрации, демонстраций).
3. Практические методы обучения.
4. Индуктивные и дедуктивные методы обучения.
5. Репродуктивные и проблемно- поисковые методы обучения.
6. Методы самостоятельной работы и работы под руководством учителя
7. Метод формирования познавательного интереса.
8. Метод проектной деятельности.

**Учебно-методический комплект:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | **Учебник** |
| **10-11 класс** | Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общей редакцией. В. И. Ляха. – 2-е издание, исправлено – Москва : Просвещение, 2007 г. |

**Тематическое планирование учебного материала за курс 10,11 класса по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы, раздела** | **Количество часов** | | |
| **10Б класс** | **11А класс** |  |
| **Раздел I. Легкая атлетика. Северное многоборье.** | | **25** | **25** |  |
| 1 | Легкая атлетика. | 18 | 18 |  |
| 2 | Северное многоборье. | 7 | 7 |  |
| **Раздел II.Гимнастика** | | **24** | **24** |  |
| 1 | Гимнастика. | 24 | 24 |  |
| **Раздел III. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.** | | **31** | **31** |  |
| 1 | Волейбол. | 16 | 16 |  |
| 2 | Баскетбол. | 15 | 15 |  |
| **Раздел IV. Лыжная подготовка. Северное многоборье.** | | **22** | **22** |  |
| 1 | Северное многоборье. | 6 | 4 |  |
| 2 | Лыжная подготовка. | 18 | 18 |  |
| **ИТОГО** | | **102** | **102** |  |

**Требования к уровню подготовки выпускников**

**В результате изучения физической культуры ученик должен**

**Знать/понимать:**

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
3. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**Уметь:**

1. Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
2. Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
3. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
4. Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
5. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
6. Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

1. Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений;
2. Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

**I ЧЕТВЕРТЬ (25 ЧАСОВ)**

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (18 часов)**

**СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ (7 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема раздела | Кол-во часов | № и тип урока | Тема урока–элементы содержания | Требования к уровню подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | Дата | |
| план | факт |
| Спринтерский бег, эстафетный бег | 6 | 1.  Изучение нового материала | Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Текущий | 1.09 | 1.09 |
| 2.  Совершенствование  ЗУН | Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Текущий | 4.09 | 4.09 |
| 3.  Совершенствование  ЗУН | Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Текущий | 6.09 | 6.09 |
| 4.  Совершенствование  ЗУН | Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Текущий | 8.09 | 8.09 |
| 5.  Совершенствование  ЗУН | Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Текущий | 11.09 | 11.09 |
| 6.  Учетный | Бег на результат 30м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Бег 30м  Девочки—«5»-4.8  «4»-5.9; «3»-6.1 | 13.09 | 13.09 |
| Тройной национальный прыжок, | 3 | 7.  Изучение нового материала | Тройной национальный прыжок с места, прыжки через низкие препятствия, прыжки с высоты.. Правила соревнований по тройн. нац. прыжку. | Уметь прыгать тройным национальным прыжком | Техника выполнения 3-ного нац. прыжка с места. | 15.09 | 15.09 |
| 8.  Совершенствование  ЗУН | Тройной национальный прыжок с места, прыжки через низкие препятствия, прыжки с высоты. | Уметь прыгать тройным национальным прыжком | Текущий | 18.09 | 18.09 |
| 9.  Совершенствование  ЗУН | 3-ной нац. прыжок с места.  Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростно-силовых и качеств.  Правила соревнований по тройн. нац. прыжку. | Уметь прыгать 3-ным национальным прыжком. Знать правила соревнований по 3-ному нац. прыжку. | Д. 4.80; 4. 50; 4.10 | 20.09 | 20.09 |
| Прыжок в высоту способом «перешаги-  вание», метание малого мяча в цель | 9 | 10.  Совершенствование  ЗУН | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега | Текущий | 22.09 | 22.09 |
| 11.  Совершенствование  ЗУН | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега | Текущий | 25.09 | 25.09 |
| 12.  Учетный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега | Текущий | 27.09 | 27.09 |
| 13.  Изучение нового материала | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега | Текущий | 02.10 | 02.10 |
| 14.  Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега | Текущий | 2.10 | 2.10 |
| 15.  Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега | Дев. «5»-105см.  «4»-95см, «3»-80см | 4.10 | 4.10 |
| 16.  Комбинированный | Метание малого мяча в горизонт.цель (1х1)с 5-6м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать малый мяч в горизонтальную цель. | Текущий | 6.10 | 6.10 |
| 17.  Комбинированный | Метание малого мяча в горизонт.цель (1х1)с 5-6м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать малый мяч в горизонтальную цель. | Текущий | 9.10 | 9.10 |
| 18.  Комбинированный | Метание малого мяча в горизонт.цель (1х1)с 5-6м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать малый мяч в горизонтальную цель. | Техника выполнения метания в цель. | 11.10 | 11.10 |
| Бег на средние дистанции | 6 | 19.  Изучение нового материала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м.  ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин. | Бег 1000м (вводный контроль) | 13.10 | 13.10 |
| 20.  Изучение нового материала | Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин | Текущий | 16.10 | 16.10 |
| 21.  Изучение нового материала | Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры, развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин | Текущий | 18.10 | 18.10 |
| 22.  Комбинированный | Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин | Текущий | 20.10 | 20.10 |
| Тройной национальный прыжок, | 3 | 23.  Изучение пройденного материала | Тройной национальный прыжок с места, прыжки через низкие препятствия, прыжки с высоты.. Правила соревнований по тройн. нац. прыжку. | Уметь прыгать тройным национальным прыжком | Техника выполнения 3-ного нац. прыжка с места. | 23.10 | 23.10 |
|  | 24.  Совершенствование  ЗУН | Тройной национальный прыжок с места, прыжки через низкие препятствия, прыжки с высоты. | Уметь прыгать тройным национальным прыжком | Текущий | 25.10 | 25.10 |
|  | 25.  Совершенствование  ЗУН | 3-ной нац. прыжок с места.  Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростно-силовых и качеств.  Правила соревнований по тройн. нац. прыжку. | Уметь прыгать 3-ным национальным прыжком. Знать правила соревнований по 3-ному нац. прыжку. | Д. 4.80; 4. 50; 4.10 | 27.10 | 27.10 |

**II ЧЕТВЕРТЬ (24 ЧАС)**

**Гимнастика(24 ЧАС)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема раздела | Кол-во  часов | № и тип урока | Тема урока – элементы содержания | Требования к уровню подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | Дата | |
| план | факт |
| Гимнастика  Висы.  Строевые упражнения (7 ч)  Опорный прыжок. Строевые упражнения Лазание (7 ч)  Акробатика  (10 ч) | 21 | 26.  Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | 06.11 | 06.11 |
| 27.  Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям | *Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | 08.11 | 08.11 |
| 28.  Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом махом (д.).  ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражне-  ния в висе | Текущий | 10.11 | 10.11 |
| 29.  Комплексный | Перестроения в движении, в колонну по одному, по два, в круг. Из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (д). О.Р.У. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражне-  ния в висе | Текущий | 13.11 | 13.11 |
| 30.  Комплексный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой | *Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | 15.11 | 15.11 |
| 31.  Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне  и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъема переворотом. | 17.11 | 17.11 |
| 32.  Совершенствования | Из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (д). О.Р.У. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять  комбинацию на перекладине | Текущий | 20.11 | 20.11 |
| 33.  Комплексный | Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | *Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | 22.11 | 22.11 |
| 34.  Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | 24.11 | 24.11 |
| 35.  Комплексный | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». «Полшага!», «Полный шаг!» Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | *Уметь:* выполнять строевые упражнения; опорный прыжок, преодолевать полосу препятствий | Текущий | 27.11 | 27.11 |
| 36.  Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | 29.11 | 29.11 |
| 37.  Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два  приема. Развитие скоростно-силовых  способностей | *Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | 01.12 | 01.12 |
| 38.  Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | 04.12 | 04.12 |
| 39.  Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два  приема. Развитие скоростно-силовых  способностей | *Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опорного  прыжка. Лазание по канату:  6 м – 12 с (м.) | 06.12 | 06.12 |
| 40.  Изучение  нового  материала | Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | 08.12 | 08.12 |
| 41.  Комплексный | Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | 11.12 | 11.12 |
| 42.  Комплексный | Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.  Эстафеты. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять комбинации из разученных элементов | Комплексный | 13.12 | 13.12 |
| 43.  Комплексный | Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять комбинации из разученных элементов | Комплексный | 15.12 | 15.12 |
| 44.  Комплексный | Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | 18.12 | 18.12 |
| 45. Совершенствования | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок  (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту  в два-три приема. Развитие силовых способностей страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | 20.12 | 20.12 |
| 46. Совершенствования | Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту  в два-три приема. Развитие силовых способностей страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | 22.12 | 22.12 |
|  |  | 47.  Учетный | Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | 25.12 | 25.12 |
|  |  | 48.  Комплескный | Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | *Уметь*: выполнять комбинацию из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | 27.12 | 27.12 |
|  |  | 49.  Комплексный | Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | 29.12 | 29.12 |

**III ЧЕТВЕРТЬ(31 ЧАСОВ)**

**БАСКЕТБОЛ(15 ЧАСОВ)**

**ВОЛЕЙБОЛ(16 ЧАСОВ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема раздела | Кол-во часов | № и тип урока | Тема урока – элементы содержания | Требования к уровню подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | Дата | | |
| план | | факт |
| БАСКЕТБОЛ+  Игровые уроки  ВОЛЕЙБОЛ+  Игровые уроки | 15  15 | 50. Комплекс-  ный | Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении со сменой мест. Бросок в прыжке (дев.- одной от плеча с места ) со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Знать** правила техники безопасности на уроках спортивных игр.  **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | 10.01 | | 10.01 |
| 51. Совершен  ствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении со сменой мест. Бросок в прыжке (дев.- одной от плеча с места ) со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | 12.01 | | 12.01 |
| 52. Совершен  ствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении со сменой мест. Бросок в прыжке (дев.- одной от плеча с места ) со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | 15.01 | | 15.01 |
| 53. Совершен  ствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении со сменой мест. Бросок в прыжке (дев.- одной от плеча с места ) со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре. | Оценка техники ведения мяча | 17.01 | | 17.01 |
| 54. | Игровой урок | **Уметь** играть в спортивные игры, правильно выполнять тактико- технические приемы | Текущий | 19.01 | 19.01 | |
| 55. Совершен  ствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок.. Бросок в прыжке (дев.- одной от плеча с места ) со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | 22.01 | 22.01 | |
| 56. Совершен  ствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок.. Бросок в прыжке (дев.- одной от плеча с места ) со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий |  |  | |
| 57. Комплекс-  ный | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке (дев.- одной от плеча с места ) со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | 24.01 | 24.01 | |
| 58. Совершен  ствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке (дев.- одной от плеча с места ) со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | 26.01 | 26.01 | |
| 59. Совершен  ствование ЗУН | Игровой урок | **Уметь** играть в спортивные игры, правильно выполнять тактико- технические приемы | Текущий | 29.01 | 29.01 | |
| 60. Совершен  ствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке (дев.- одной от плеча с места ) со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | 31.01 | 31.01 | |
| 61. Совершен  ствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок.Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке (дев.- одной от плеча с места ) со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре. | Оценка техники выполнения передач мяча. | 02.02 | 02.02 | |
| 62. Совершен  ствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке (дев.- одной от плеча с места ) со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | 05.02 | 05.02 | |
| 63. Совершен  ствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке (дев.- одной от плеча с места ) со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | 07.02 | 07.02 | |
| 64. Комплекс-  ный | Игровой урок | **Уметь** играть в спортивные игры, правильно выполнять тактико- технические приемы | Текущий | 09.02 | 09.02 | |
| 65.  Комплекс  ный | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и прием мяча двумя снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** играть в волейбол по действующим правилам, выполнять правильно технические действия. | Текущий | 12.02 | 12.02 | |
| 66. Комплекс  ный | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и прием мяча двумя снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** играть в волейбол по действующим правилам, выполнять правильно технические действия. | Текущий | 14.02 | 14.02 | |
| 67. Совершенствования | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и прием мяча двумя снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в волейбол по действующим правилам, выполнять правильно технические действия. | Текущий | 16.02 | 16.02 | |
| 68. Совершенствования | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и прием мяча двумя снизу. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в волейбол по действующим правилам, выполнять правильно технические действия. | Текущий | 19.02 | 19.02 | |
| 69. Комплекс  ный | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием мяча снизу. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в волейбол по действующим правилам, выполнять правильно технические действия. | Текущий | 21.02 | 21.02 | |
| 70. Комплекс-  ный | Игровой урок | **Уметь** играть в спортивные игры, правильно выполнять тактико- технические приемы | Текущий | 21.02 | 21.02 | |
| 71. Комплекс  ный | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием мяча снизу. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в спортивные игры по действующим правилам. | Текущий | 26.02 | 26.02 | |
| 72. Комплекс  ный | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием мяча снизу. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в волейбол по действующим правилам, выполнять правильно технические действия. | Текущий | 28.02 | 28.02 | |
| 73. Совершенствования | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием мяча снизу. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь играть в волейбол по действующим правилам, выполнять правильно технические действия. | Текущий | 02.03 | 02.03 | |
| 74. Комплекс-  ный | Игровой урок | **Уметь** играть в спортивные игры, правильно выполнять тактико- технические приемы | Текущий | 04.03 | 04.03 | |
| 75. Совершенствования | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием мяча снизу. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в волейбол по действующим правилам, выполнять правильно технические действия. | Текущий | 06.03 | 06.03 | |
| 76. Совершенствования | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием мяча снизу. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в спортивные игры по действующим правилам. | Текущий | 12.03 |  | |
| 77. Совершенствования | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием мяча снизу. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в волейбол по действующим правилам, выполнять правильно технические действия. | Оценка выполнения верхней прямой подачи | 14.03 |  | |
| 78. Совершен  ствование ЗУН | Игровой урок | **Уметь** играть в спортивные игры, правильно выполнять тактико- технические приемы | Текущий | 16.03 |  | |
| 79. Совершенствования | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием мяча снизу. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в спортивные игры по действующим правилам. | Текущий | 19.03 |  | |
|  |  | 80. Совершенствования | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием мяча снизу. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в спортивные игры по действующим правилам. | Текущий | 21.03 |  | |

**IV ЧЕТВЕРТЬ 22 ЧАСА**

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(18 ЧАСОВ)**

**Северное многоборье(6 ЧАСОВ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема раздела | Кол-во  часов | № и тип урока | Тема урока - элементы содержания | Требования к уровню подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | Дата | |
| ппан | факт |
| Лыжная подготовка,  Северное многоборье | 16  6 | 81-82  вводный | ТБ на уроках лыжной подготовки. Ознакомить с согласованностью работы рук и ног в переходе через один шаг. Продолжать обучение спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска. Развитие общей выносливости  ( прохождение-юноши-5км, девушки-3км с ЧСС 120-130 уд/мин). | **Знать** правила ТБ на уроках лыжной подготовки.**Уметь** выполнять переход с попеременного хода на одновременный через один шаг, спускаться в стойке устойчивости со склона | Текущий | 02.04 |  |
| 83.  Комплекс-  ный | Учить согласованности движений рук и ног в переходе через один шаг. Ознакомить с преодолением контруклона. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь** выполнять переход с попеременного хода на одновременный через один шаг, спускаться в стойке устойчивости со склона. | Текущий | 04.04 |  |
| 84-5. Комплекс-  ный | Учить согласованности движений рук и ног в переходе через один шаг. Ознакомить с преодолением контруклона. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь** выполнять переход с попеременного хода на одновременный через один шаг, спускаться в стойке устойчивости со склона. | Текущий | 06.04 |  |
| 86.  Изучение пройденного материала | Тройной национальный прыжок с места, прыжки через низкие препятствия, прыжки с высоты.. Правила соревнований по тройн. нац. прыжку. | **Уметь** прыгать тройным национальным прыжком | Техника выполнения 3-ного нац. прыжка с места. | 09.04 |  |
|  | 87-8  Комплекс-  ный | Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе из наклона. Учить преодолевать встречный склон, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости. | Уметь выполнять переход от одновременного хода к попеременному из наклона, преодолевать встречный уклон. | Текущий | 11.04  13.04 |  |
| 89. Комплекс-  ный | Учить постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. Учить согласованности движений рук и ног в переходе из наклона. | **Уметь** выполнять переход с попеременного хода на одновременный через один шаг | Текущий | 16.04 |  |
| 90-91. Комплекс-  ный | Учить постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. Учить согласованности движений рук и ног в переходе из наклона. Учить выдвижению ноги вперед перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь** выполнять переход через один шаг и из наклона, преодолевать встречный уклон. | Текущий | 18.04  20.04 |  |
|  | 92.  Совершенствование  ЗУН | Тройной национальный прыжок с места, прыжки через низкие препятствия, прыжки с высоты. | **Уметь** прыгать тройным национальным прыжком | Текущий | 27.04 |  |
|  | 93-94. Комплекс-  ный | Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Учить отталкиванию ногой в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 5 км у юношей и 3 км - девушки | **Уметь** выполнять переходы через один шаг и со свободным движением рук, преодолевать встречный уклон | Оценить технику перехода через один шаг, преодоления встречного склона | 30.04  7.05 |  |
| 95.  Совершенствование  ЗУН | 3-ной нац. прыжок с места.  Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростно-силовых и качеств.  Правила соревнований по тройн. нац. прыжку. | **Уметь** прыгать 3-ным национальным прыжком. Знать правила соревнований по 3-ному нац. прыжку. | М. 5.80; 5.50; 5.10.  Д. 4.80; 4. 50; 4.10 | 11.05 |  |
| 96-97. Комплекс-  ный | Продолжать обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. | **Уметь** выполнять переход со свободным движением рук, преодолевать дистанцию 5км(юн) и 3км (дев) коньковым ходом | Текущий | 14.05 |  |
| 98.  Учетный | Прыжки через нарты: техника прыжка, поворот прыжком. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения. Правила соревнований по прыжкам через нарты | **Уметь** прыгать через нарты высотой 40см. | Текущий | 16.05 |  |
|  | 99-100. Комплекс-  ный | Учить отталкиванию ногой в переходе из наклона. Учить наклону туловища и отталкиванию рукой в переходе со свободным движением рук. Развитие специальной выносливости(3х1км с интервалом отдыха 3-4 мин). Прохождение-юноши- 2км, девушки- 1км с ЧСС 130-150 уд/мин. | Уметь выполнять переход из наклона и со свободным движением рук. | Оценить технику перехода из наклона | 18.05  21.05 |  |
|  | 101. Комбини-  рованный | Прыжки через нарты: техника прыжка, поворот прыжком. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения. Правила соревнований по прыжкам через нарты | **Уметь** прыгать через нарты высотой 40см. | Текущий | 23.05 |  |
|  | 102 Учетный | Прохождение дистанции 10км (юноши) и  5 км(девушки) без учета времени. | **Уметь** выполнять переход со свободным движением рук, преодолевать дистанцию 10км (юн), 5км(дев) без учета времени | Оценить технику перехода со свободным движением рук | 25.05 |  |