Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Биджан»

Рабочая программа (электронная версия)

Физическая культура

10-11 классы

Физическая культура 10-11 классы

**Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа направлена на достижение следующих целей:

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

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

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

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

**Рабочая программа составлена в соответствии с:**

Примерными программами среднего (полного) общего образования по физической культуре (письмо департамента государственной политики в образовании МОиН РФ от 07.06.2005 г. № 03-1263).

**Место курса в Учебном плане**

В Учебном плане школы на изучение физической культуры в 10-11 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю), так как продолжительность учебного года 35 недель, то данная программа разработана на 105 часов.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:***

**Знать/понимать**

• роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | Прыжки в высоту с разбега | 135 | 125 | 115 | 120 | 115 | 105 |
| Бег 100м с низкого старта | 14.5 | 14.9 | 15.5 | 16.5 | 17.0 | 17.8 |
| Прыжки в длину с разбега | 440 | 400 | 340 | 360 | 340 | 300 |
| Метание гранаты 500г; 700 | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
| Бег 2000м; 3000м | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 10.10 | 11.40 | 12.40 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 130 | 120 | 115 | 135 | 125 | 120 |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в высоту с разбега | 135 | 130 | 120 | 120 | 115 | 105 |
| Бег 100м с низкого старта | 14.2 | 14.5 | 15.0 | 16.0 | 16.5 | 17.0 |
| Прыжки в длину с разбега | 460 | 420 | 370 | 380 | 340 | 310 |
| Метание гранаты 500г; 700 | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |
| Бег 2000м: 3000м | 13.0 | 15.0 | 16.30 | 10.0 | 11.3 | 12.2 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 135 | 125 | 120 | 140 | 130 | 125 |

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 10 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе обучения |
| 2 | Легкая атлетика | 22 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 4 | Спортивные игры (баскетбол) | 20 |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 6 | Бадминтон | 35 |
|  | Итого | 105 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 11 класс |
| 1. | Базовая часть: | 89 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 4 |
| 1.2. | Лёгкая атлетика | 14 |
| 1.3. | Кроссовая подготовка | 8 |
| 1.4. | Волейбол | 9 |
| 1.5. | Футбол | 7 |
| 1.6 | Баскетбол | 8 |
| 1.7 | Гандбол | 9 |
| 1.8 | Гимнастика | 14 |
| 1.9 | Лыжная подготовка | 13 |
| 2 | Вариативная часть: | 16 |
| 2.1 | Русская лапта | 3 |
| 2.2 | Атлетическая и оздоровительная гимнастики | 6 |
| 2.3 | Хоккей на льду, коньки | 7 |
| 3 | Итого: | 102 |

Список литературы

* Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Учебник для 10-11 классов (базовый уровень) – Просвещение.
* Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для уча­щихся 10-11 классов. -М.: Просвещение, 2001;
* Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. -М., 1997.
* Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. -М., 2001.
* Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2000.
* Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М., 1990.
* Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г, А. Орлова. - М., .999.
* Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. - М., .998.
* Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2001.
* Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003.
* Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. - М., 2004.
* Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2003.
* Журнал «Физическая культура в школе».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарно-тематическое планирование 10 класс | | | | | | | | | |
| наименование  раздела  программы | тема  урока | кол-  во  часов | тип  урока | элементы содержания | требования к уровню подготовленности | вид контроля | д /.з. | дата  проведения | |
| план | факт |
| Легкая атлетика |  | 1 | Вводный | Физкультура и спорт – одно из средств развития гармоничной личности. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Ин­структаж по ТБ | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 100 м с низкого старта |  | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  | 2 | Совершенствование ЗУН | Тестирование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Био­химические основы бега | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 100 м с низкого старта |  | Ком­плекс 1 |  |  |
| Бадминтон |  | 3 |  | 1. Ознакомление с правилами безопасности на уроках бадминтона;  2. Изучение способов хвата ракетки.  3. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 4 | Совершен­ствование ЗУН | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширова­ние. Эстафетный бег. Специальные бего­вые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 100 м с низкого старта |  | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  | 5 | Совершен­ствование ЗУН | Финиширова­ние. Эстафетный бег. Специальные бего­вые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 100 м с низкого старта |  | Ком­плекс 1 |  |  |
| Бадминтон |  | 6 |  | 1. Закрепление техники хвата ракетки.  2. Жонглирование на разной высоте с перемещением.  3. Изучение способов передвижения по площадке.  4. Эстафеты с воланом. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 7 | Совершен­ствование ЗУН | старты из различных положений. Специальные бего­вые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 100 м с низкого старта |  | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  | 8 | Совершенствование ЗУН | челночный бег 3\*10 метров  Развитие выносливости. История Отечест­венного спорта | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 3\*10 м. с низкого старта |  | Ком­плекс 1 |  |  |
| Бадминтон |  | 9 |  | 1. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением.  2. Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.  3. Изучение правильной техники выполнения подачи. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 10 | Совершенствование ЗУН | челночный бег 3\*10 метров Эстафетный бег.  История Отечест­венного спорта | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 3\*10 м. с низкого старта |  | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  | 11 | Учетный | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 100 м с низкого старта | **«5»**-13,5; 16,5  **«4»**-14,0;17.0  **«3»** -14,317.5 | Ком­плекс 1 |  |  |
| Бадминтон |  | 12 |  | 1. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.  2. Изучение техники имитации ударов справа и слева.  3. Эстафеты с воланом. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
| Спортивные игры |  | 13 | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движе­нии. Быстрый прорыв. Развитие скорост­ных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  | 14 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движе­нии. Быстрый прорыв. Развитие скорост­ных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации  тактико-технические  действия |  | Ком­плекс 3 |  |  |
| Бадминтон |  | 15 |  | 1. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.  2. Совершенствование техники челночного бега.  3. Совершенствование техники подач. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 16 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная за­щита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации  тактико-технические  действия |  | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  | 17 | Совершенствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические действия |  | Ком­плекс 3 |  |  |
| Бадминтон |  | 18 |  | 1. Изучение техники передачи волана в парах.  2. Парные эстафеты.  3. Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 19 | Совершенствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  | 20 | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные дейст­вия в защите (вырывание, выбивание, на­крытие броска). Развитие скоростных ка­честв | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические  действия | Оценка техники ведения мяча | Ком­плекс 3 |  |  |
| Бадминтон |  | 21 |  | 1. Изучение техники подачи волана в парах.  2. Парные эстафеты.  3. Изучение игры «Жонглерка с именем». |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 22 | Совершенствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). Нападение через заслон. Раз­витие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации  тактико-технические действия |  | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  | 23 | Совершенствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). Нападение через заслон. Раз­витие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации  тактико-технические действия | Оценка техники броска в прыжке | Ком­плекс 3 |  |  |
| Бадминтон |  | 24 |  | 1. Объяснение правил выполнения домашних заданий по бадминтону.  2. Игра «Жонглерка с именем».  3. Изучение техники подачи у стены, в парах. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 25 | Совершенствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). Нападение через заслон. Раз­витие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические действия |  | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  | 26 | Совершенствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). Нападение через заслон. Раз­витие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические действия |  | Ком­плекс 3 |  |  |
| Бадминтон |  | 27 |  | Повторение урока № 8 (24). |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 28 | Совершенствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). Нападение через заслон. Раз­витие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  | 29 | Совершенствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ве­дение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. . Развитие координационных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения штрафного  броска | Ком­плекс 3 |  |  |
| Бадминтон |  | 30 |  | 1. Совершенствование техники жонглирования.  2. Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких ударов.  3. Эстафета с воланом. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 31 | Совершенствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). Нападение через заслон. Раз­витие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  | 32 | Совершенствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ве­дение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. . Развитие координационных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения штрафного  броска | Ком­плекс 3 |  |  |
| Бадминтон |  | 33 |  | 1. Повторение правил безопасности на уроках бадминтона.  2. Совершенствование техники подачи у стены, в парах.  3. Изучение приема подачи.  4. Парная эстафета. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 34 | Совершенствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). Нападение через заслон. Раз­витие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические действия |  | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  | 35 | Совершенствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ве­дение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. . Развитие координационных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические действия | Оценка техники выполнения штрафного  броска | Ком­плекс 3 |  |  |
| Бадминтон |  | 36 |  | 1. Ознакомление с краткими правилами игры.  2. Совершенствование имитации техники ударов справа, слева.  3. Закрепление техники передвижения по площадке.  4. Парная эстафета. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 37 | Совершенствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). Нападение через заслон. Раз­витие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические действия |  | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  | 38 | Совершенствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ве­дение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. . Развитие координационных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические действия | Оценка техники выполнения штрафного  броска | Ком­плекс 3 |  |  |
| Бадминтон |  | 39 |  | 1. Совершенствование техники подачи у стены, в парах.  2. Совершенствование техники приема подачи.  3. Изучение игры «Вертушка со сменой сторон». |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 40 | Совершенствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). Нападение через заслон. Раз­витие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические действия |  | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  | 41 | Совершенствование  ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ве­дение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. . Развитие координационных качеств | Уметь выполнять в игре  или игровой ситуации  тактико-технические действия | Оценка техники выполнения штрафного  броска | Ком­плекс 3 |  |  |
| Бадминтон |  | 42 |  | 1. Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов.  2. Совершенствование техники перекидывания воланов в парах.  3. Игра «Вертушка со сменой сторон». |  |  | Комплекс 6 |  |  |
| Лыжная подготовка |  | 43 | вводный | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовленности лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. .правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. |  |  | Комплекс №5 |  |  |
|  |  | 44 | Изучение  нового  материала | Переход с попеременных ходов на одновременные . |  |  | Комплекс 5 |  |  |
| Бадминтон |  | 45 |  | 1. Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов.  2. Игра «Вертушка со сменой сторон». |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 46 | Совершенствование ЗУН | Переход с попеременных ходов на одновременные . |  |  | Комплекс №5 |  |  |
|  |  | 47 | Совершенствование ЗУН | Переход с попеременных ходов на одновременные . |  |  | Комплекс 5 |  |  |
| Бадминтон |  | 48 |  | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.  2. Подвижные игры |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 49 | Совершенствование ЗУН | Переход с попеременных ходов на одновременные . |  |  | Комплекс 5 |  |  |
|  |  | 50 | Совершенствование ЗУН | Переход с попеременных ходов на одновременные . | Уметь выполнять переходы с одного хода на другой |  | Комплекс 5 |  |  |
| Бадминтон |  | 51 |  | 1. Теоретические сведения о потребностях организма для правильного функционирования.  2. Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением.  3. Игра «Вертушка со сменой сторон». |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 52 | Изучение  нового  материала | Преодоление подъёмов и препятствий. |  |  | Комплекс №5 |  |  |
|  |  | 53 | Совершенствование ЗУН | Преодоление подъёмов и препятствий. |  |  | Комплекс 5 |  |  |
| Бадминтон |  | 54 |  | 1. Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов.  2. Подача.  3. Высоко-далекие удары.  4. Изучение игры «Вертушка с потерей ракетки». |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 55 | Совершенствование ЗУН | Преодоление подъёмов и препятствий. | Уметь преодолевать препятствия и подъемы различными способами |  | Комплекс 5 |  |  |
|  |  | 56 | Совершенствование ЗУН | Преодоление подъёмов и препятствий. |  |  | Комплекс 5 |  |  |
| Бадминтон |  | 57 |  | 1. Теоретические сведения о правилах проведения соревнований по бадминтону.  2. Изучение приема подачи сверху.  3. Игра «Вертушка с потерей ракетки». |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 58 | Совершенствование ЗУН | Горнолыжная эстафета с преодолением подъемов и препятствий |  |  | Комплекс №5 |  |  |
|  |  | 59 | Изучение  нового  материала | Прохождение дистанции:  Девушки-до 5 км  Юноши-до 6 км |  |  | Комплекс №5 |  |  |
| Бадминтон |  | 60 |  | 1. Высоко-далекие удары.  2. Прием подачи сверху.  3. Игра «Вертушка с потерей ракетки». |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 61 | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции:  Девушки-до 5 км  Юноши-до 6 км |  |  | Комплекс 5 |  |  |
|  |  | 62 | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции:  Девушки-до 5 км  Юноши-до 6 км | Уметь проходить заданную дистанцию с правильным распределение сил |  | Комплекс 5 |  |  |
| Бадминтон |  | 63 |  | 1. Повторение правил проведения соревнований по бадминтону.  2. Перекидывание в парах одним, двумя воланами.  3. Игры «Вертушка». |  |  | Комплекс 6 |  |  |
| Гимнас­тика |  | 64 | Комбини­рованный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнув­шись. Угол в упоре. Развитие силы. Инст­руктаж по ТБ | Уметь выполнять строе­вые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину |  | Комлекс2 |  |  |
|  |  | 65 | Совершен­ствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнув­шись. Угол в упоре. Развитие силы | Уметь выполнять строе­вые приемы, элементы на перекладине, |  | Ком­плекс 2 |  |  |
| Бадминтон |  | 66 |  | 1. Передачи в парах одним, двумя воланами.  2. Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами.  3. Одиночные встречи со счетом до 5 очков. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 67 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине ла­зать по канату, |  | Комплекс 2 |  |  |
|  |  | 68 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Под­тягивание на перекладине. Подъем пере­воротом. Развитие силы | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, |  | Комплекс 2 |  |  |
| Бадминтон |  | 69 |  | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.  2. Одиночные встречи со счетом до 5 очков. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 70 | Совершенствование ЗУН | . ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, ла­зать по канату |  | Комплекс 2 |  |  |
|  |  | 71 | Совершенствование ЗУН | . ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, ла­зать по канату |  | Комплекс 2 |  |  |
| Бадминтон |  | 72 |  | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.  2. Одиночные встречи со счетом до 5 очков |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 73 | Учетный | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, ла­зать по канату | Подтягивание:  «5»- 11,13; «4» -9,11; «3» - 7,7;  лазание 6 м:  «5» - 11 с, «4» - 13 с, «3» - 15 с | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатические уп­ражнения,  Опорный прыжок |  | 74 | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок на­зад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбина­ции 5 элементов |  | Комплекс 2 |  |  |
| Бадминтон |  | 75 |  | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.  2. Повторение подачи и приема подач сверху.  3. Одиночные встречи со счетом до 5 очков |  |  | Комплекс 6 |  |  |
| Акробатика |  | 76 | совершен­ствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок на­зад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акро­батические элементы программы в комбина­ции 5 элементов |  | Ком­плекс 2 |  |  |
|  |  | 77 | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок на­зад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбина­ции 5 элементов |  | Комплекс 2 |  |  |
| Бадминтон |  | 78 |  | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.  2. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 79 | Совершенствование ЗУН | Комбинация из разученных элементов  (длинный кувырок, стойка на руках и го­лове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок че­рез коня. Развитие скоростно-силовых ка­честв | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбина­ции 5 элементов |  | Комплекс 2 |  |  |
|  |  | 80 | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок на­зад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбина­ции 5 элементов |  | Комплекс 2 |  |  |
| Бадминтон |  | 81 |  | 1.Теоретические сведения о реакции организма на различные физические нагрузки.  2. Подача короткая, длинная.  3. Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 82 | Совершенствование ЗУН | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок на­зад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбина­ции 5 элементов |  | Комплекс 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 86 | Комплекс­ный | Прыжок в вы­соту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов |  | Ком­плекс 4 |  |  |
| Бадминтон |  | 87 |  | 1. Теоретические сведения о роли обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека.  2. Изучение приема и подач сверху, снизу.  3. Одиночные встречи со счетом до 11 очков.  4. Игры «Вертушка». |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 88 | Комплекс­ный | Прыжок в вы­соту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Бег по дистанции 70-90 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов |  | Ком­плекс 4 |  |  |
|  |  | 89 | Комплекс­ный | Прыжок в вы­соту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Бег по дистанции 70-90 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов |  | Ком­плекс 4 |  |  |
| Бадминтон |  | 90 |  | 1. Удары сверху, снизу.  2. Одиночная игра в парах на количество передач. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 91 | Комплекс­ный | Прыжок в вы­соту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов |  | Ком­плекс4 |  |  |
|  |  | 92 | Изучение нового ма­териала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Уметь совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 беговых шагов |  | Ком­плекс 1 |  |  |
| Бадминтон |  | 93 |  | 1. Объяснение правил игры в бадминтон на свежем воздухе.  2. Одиночная игра в парах на количество передач.  3. Одиночные встречи. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 94 | Комплекс­ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Уметь совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 беговых шагов |  | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  | 95 | Комплекс­ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Уметь совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 беговых шагов |  | Ком­плекс 1 |  |  |
| Бадминтон |  | 96 |  | 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.  2. Одиночные встречи.  3. Изученные подвижные игры. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 97 | Комплекс­ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Уметь совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 беговых шагов |  | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  | 98 | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15  беговых шагов | «5»-450; 380  **«**4» **-** 420 ;360  «3» **-**410 ,340 | Ком­плекс 1 |  |  |
| Бадминтон |  | 99 |  | 1. Теоретические сведения о двигательном режиме школьника летом.  2. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.  3. Одиночные игры на количество передач. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 100 | Комплекс­ный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Уметь метать мяч на дальность с разбега |  | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  | 101 | Комплекс­ный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Уметь метать мяч на дальность с разбега |  | Ком­плекс 1 |  |  |
| Бадминтон |  | 102 |  | Одиночные встречи. |  |  | Комплекс 6 |  |  |
|  |  | 103 | Комплекс­ный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Уметь метать мяч на дальность с разбега |  | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  | 104 | Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Раз­витие скоростно-силовых качеств | Уметь метать гранату на дальность | «5» - 32 м; 26  «4»-28м; 20  «3»-26м; 16 | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  | 105 |  | Подвижные игры |  |  | Комплекс 6 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Урока | Тема урока | Элементы содержания. | Вид урока | д /.з. | Дата проведения | |
|  |  |  |  |  | План | Факт |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 1 | Понятие о физической культуре личности. | Инструкция по Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. Раскрыть понятие о физической культуре личности. | совершенствование ЗУН | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | Бег 1000 м. без времени. Низкий старт. Тест: бег 30 м. | Бег 1000 м. без времени. Низкий старт. Финиширование. Специальные беговые и дыхательные упражнения. Эстафета с передачей эстафетной палочки. | комбинированный | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | Игра «Русская Лапта». Специальные упражнения для игры «Лапта». | Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Специальные беговые упражнения для игры « Лапта». Игра «Запятнай бегущего». Игра «Лапта». | изучение нового материала | Комплекс 1 |  |  |
| 4 | Учет бега 100 м. | Попеременный бег с ходьбой 2000 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Учет бега 100 м | совершенствование ЗУН | Комплекс 1 |  |  |
| 5 | Низкий старт. Финиширование. Бег по повороту. | Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 40 м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Развитие выносливости. | совершенствование ЗУН | Комплекс 1 |  |  |
| 6 | Совершенствование техники. Удары битой по мячу с разных позиций. Игра « Лапта» | Бег 15 мин. Челночный бег. Удары битой по мячу с разных позиций. Игра « Лапта». | комбинированный | Комплекс 1 |  |  |
| 7 | Тест: Прыжки в длину с места. Учет: подтягивание | Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения . Низкий старт 40 м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег | контрольный | Комплекс 1 |  |  |
| 8 | Учет: прыжки в длину с разбега. | Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых упр. Прыжки в длину с места, с разбега способом прогнувшись. | комбинированный | Комплекс 1 |  |  |
| 9 | Учебная игра футбол.  Освоение техники владения мяча. | Попеременный бег с ходьбой. Специальные беговые упражнения. Учебная игра футбол. Освоение техники владения мяча. | изучение нового материала | Комплекс 1 |  |  |
| 10 | Совершенствовать: преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Бег по повороту. | комбинированный | Комплекс 1 |  |  |
| 11 | Учет : бег 1000 м. . Учет : подтягивание , | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Учет бег 1000 м. | контрольный | Ком­плекс 2 |  |  |
| 12 | Двусторонняя игра футбол. Совершенствование техники. | Попеременный бег с ходьбой. Специальные беговые упражнения. Учебная игра футбол. Совершенствование техники владения мяча. | комбинированный | Ком­плекс 2 |  |  |
| 13 | Учет: метание гранаты на дальность с разбега. | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Совершенствование техники метания гранаты. Учет: метание гранаты на дальность с разбега. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 2 |  |  |
| 14 | Совершенствование метания теннисного мяча в цель. | Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 40 м. Развитие с коростных качеств. Челночный бег. Совершенствование метание теннисного мяча в цель. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 2 |  |  |
| 15 | Совершенствование тактики игры в футбол . Учебная игра футбол. | Попеременный бег с ходьбой. ОФП. Совершенствование тактики игры в футбол. Учебная игра футбол. | комбинированный | Ком­плекс 2 |  |  |
| 16 | Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание» | Специальные беговые упражнения. Бег с барьерами. Многоскоки. Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание» | комбинированный | Ком­плекс 2 |  |  |
| 17 | Учет: прыжки в высоту способом «перешагивание» | Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание» | комбинированный | Ком­плекс 2 |  |  |
| 18 | Учет: бег 3000 м. | Учет: бег 3000 м. Опрос теории. | контрольный | Ком­плекс 2 |  |  |
| 19 | Легкоатлетическая эстафета. | Легкоатлетическая эстафета. | комбинированный | Ком­плекс 2 |  |  |
| **Баскетбол.** | | | | | | |
| 20 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Баскетбол. Теоретические сведения: правила игры, история развития, поведение на соревнованиях. | комбинированный | Ком­плекс 3 |  |  |
| 21 | Учебная игра баскетбол. | Тактические действия в защите. Броски в кольцо со штрафной линии. Учебная игра баскетбол. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 3 |  |  |
| 22 | Техника перемещений. Броски в кольцо с 3-х шагов. | Тактические действия в нападении. ОФП. Броски в кольцо с 3-х шагов. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 3 |  |  |
| 23 | Судейство соревнований. Жесты судьи. | Уметь читать жесты судьи, применять жесты при судействе соревнований. | комбинированный | Ком­плекс 3 |  |  |
| 24 | Учебная игра в баскетбол. | Совершенствование индивидуальными и групповыми действиями. Учебная игра в баскетбол. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 3 |  |  |
| 25 | Освоение техники бросков в кольцо с различных позиций | Овладение командными действиями. Эстафета с элементами баскетбола. | комбинированный | Ком­плекс 3 |  |  |
| 26 | Совершенствовать технику персональной защиты и нападения | ОФП/ Работа с мячом в парах и тройках. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 3 |  |  |
| 27 | Учет: двусторонняя игра баскетбол | Совершенствование индивидуальными и групповыми действиями Учет: двусторонняя игра баскетбол | контрольный | Ком­плекс 3 |  |  |
| **Гимнастика** | | | | | | |
| 28 | Физкультура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. | Т.Б. на уроках по гимнастике. Физкультура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | комбинированный | Ком­плекс 4 |  |  |
| 29 | Совершенствовать ранее изученный материал. Круговая тренировка | Совершенствовать ранее изученный материал. Круговая тренировка . | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 4 |  |  |
| 30 | Атлетическая гимнастика | ОФП. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах. | изучение нового материала | Ком­плекс 4 |  |  |
| 31 | Разучить комплекс упражнений по акробатике, на гимнастическом коне и козле. | Прыжок через коня боком с поворотом внутрь на 180 гр. Акробатика: 2 длинных кувырка вперед, кувырок назад н. врозь, ст. на голове, руках силой. Кувырок вперед, шагом вперед -- «равновесие»,кувырок вперед, переворот боком, «рандат». | изучение нового материала | Ком­плекс 4 |  |  |
| 32 | Разучить комплекс упражнений на перекладине и бревне | Перекладина: подъем разгибом, махом в сторону, сед н. врозь. Переворот вперед, Махом л. в сторону, упор прогнувшись. Махом назад переворот назад, соскок вперед прогнувшись. Бревно: ходьба на носках, равновесие, махом пр. вперед, переворот на 180\*. Сед углом, подъем силой. Соскок прогнувшись. | изучение нового материала | Ком­плекс 4 |  |  |
| 33 | Разучить упражнения с гимнастическими палками и мячами. | ОРУ с гимнастическими палками и мячами. Оздоровительная гимнастика, направленная на профилактику искривления позвоночника и плоскостопия. | комбинированный | Ком­плекс 4 |  |  |
| 34 | Лазание по канату. | Лазание по канату разными способами. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 4 |  |  |
| 35 | Персональные упражнения по акробатике, на гимнастическом коне и козле в длину, ширину. | Прыжок через коня в длину, ноги вместе. Акробатика: переворот боком. Стойка и ходьба на руках. | изучение нового материала | Ком­плекс 4 |  |  |
| 36 | Атлетическая гимнастика. | ОФП. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах. Страховка на снарядах. | комбинированный | Ком­плекс 4 |  |  |
| 37 | Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом « Круговая тренировка» . | Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом « Круговая тренировка». | комбинированный | Ком­плекс 4 |  |  |
| 38 | Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом « Круговая тренировка». | Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом « Круговая тренировка». | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 4 |  |  |
| 39 | Гимнастика для профилактики искривления позвоночника | ОФП. Оздоровительная гимнастика, направленная на профилактику искривления позвоночника и плоскостопия | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 4 |  |  |
| 40 | Работа на тренажерах на мышцы груди и рук. | Совершенствование ранее изученного материала по отделениям | комбинированный | Ком­плекс 5 |  |  |
| 41 | Общефизическая подготовка. | Совершенствование ранее изученного материала по отделениям | комбинированный | Ком­плекс 5 |  |  |
| 42 | Атлетическая гимнастика- упражнения для мышц ног, живота, спины. | ОФП. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах. Страховка на снарядах. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 5 |  |  |
| 43 | Учет разученных элементов по акробатике, на гимнастическом коне и козле. | Учет: Разученные элементы на коне, козле и перекладине. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 5 |  |  |
| 44 | Учет: Разученные элементы на брусьях и бревне. | Учет: Разученные элементы на брусьях и бревне. | комбинированный | Ком­плекс 5 |  |  |
| 45 | Совершенствовать упражнения по оздоровительной гимнастике | ОФП. Оздоровительная гимнастика направленная на профилактику искривления позвоночника и плоскостопия . | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 5 |  |  |
| 46 | Учет: Разученные элементы по акробатике, на гимнастическом коне и козле. | Учет: Разученные элементы по акробатике, на гимнастическом коне и козле. | контрольный | Ком­плекс 5 |  |  |
| 47 | Учет: атлетическая и оздоровительная гимнастика | Учет: атлетическая гимнастика | контрольный | Ком­плекс 5 |  |  |
| 48 | Гимнастическая эстафета. | Гимнастическая эстафета. | комбинированный | Ком­плекс 5 |  |  |
| **Лыжная подготовка.** | | | | | | |
| 49 | Лыжные ходы и способы их применения. | Инструкция по охране труда на уроках по лыжной подготовке. Базовые понятия физкультуры. | комбинированный | Ком­плекс 6 |  |  |
| 50 | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Эстафета с передачей палок. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 6 |  |  |
| 51 | Техника бега на коньках, владение клюшкой и шайбой. Учебная игра хоккей . | Хоккей. Совершенствовать технику владения клюшкой и шайбой. Учебная игра хоккей . | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 6 |  |  |
| 52 | Техника попеременного двухшажного хода. | Техника попеременного двухшажного ходов. Техника перехода с попеременного на одновременные ходы. | комбинированный | Ком­плекс 6 |  |  |
| 53 | Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. | Совершенствовать технику попеременного четырехшажного . Игра: «Гонки с выбыванием». | комбинированный | Ком­плекс 6 |  |  |
| 54 | Разучить технику индивидуальных действий в нападении. Учебная игра хоккей. | Хоккей. Совершенствовать технику владения клюшкой и шайбой . Учебная игра хоккей. | изучение нового материала | Ком­плекс 6 |  |  |
| 55 | Учет: техники одновременного двухшажного хода . | Техника перехода с одновременных на попеременные ходы . Техника одновременного двухшажного и попеременного четырехшажного ходов . | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 6 |  |  |
| 56 | Совершенствовать технику одновременного бесшажного и одношажного ходов | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Игра: «Карельская гонка». | комбинированный | Ком­плекс 6 |  |  |
| 57 | Броски и удары шайбой. Бег на коньках по повороту. | Броски и удары шайбой. Силовые единоборства. Учебная игра хоккей. | изучение нового материала | Ком­плекс 6 |  |  |
| 58 | Разучить технику конькового хода. | Разучить технику конькового хода. Бег на лыжах 1.5 км. коньковым ходом. | изучение нового материала | Ком­плекс 6 |  |  |
| 59 | Совершенствовать технику спусков и подъемов с гор. | Бег на лыжах 1.5 км. свободным стилем. Горнолыжная техника . | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 6 |  |  |
| 60 | Тактические действия игроков в нападении. Учебная игра хоккей | ОФП. Тактические действия игроков в нападении. Учебная игра хоккей . | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 6 |  |  |
| 61 | Учёт: спуски и подъемы. | Бег на лыжах 1.5 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов с гор. | контрольный | Ком­плекс 6 |  |  |
| 62 | Горнолыжная техника. | Бег на лыжах 1.5 км. свободным стилем. Горнолыжная техника . | комбинированный | Ком­плекс 6 |  |  |
| 63 | Тактические действия игроков в обороне. | Тактические действия игроков в обороне. Учебная игра в хоккей. | комбинированный | Ком­плекс 6 |  |  |
| 64 | Учет: коньковый ход | Совершенствовать технику конькового хода. Бег на лыжах 1.5 км. коньковым ходом. | комбинированный | Ком­плекс 6 |  |  |
| 65 | Учет: бег на лыжах 5 км | Теоретический опрос по лыжной подготовке. | контрольный | Ком­плекс 6 |  |  |
| 66 | Учебная игра хоккей . | Учебная игра хоккей. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 6 |  |  |
| 67 | Лыжная эстафета Биатлон» | Лыжная эстафета « Биатлон» | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 6 |  |  |
| 68 | Лыжная эстафета «Биатлон» | Лыжная эстафета «Биатлон» | комбинированный | Ком­плекс 6 |  |  |
| 69 | Учет: техника хоккейных передвижений. | Учет: техника хоккейных передвижений. | комбинированный | Ком­плекс 6 |  |  |
| **Волейбол.** | | | | | | |
| 70 | Совершенствование техники приема и передач мяча. Учебная игра . | Совершенствование техники приема и передач мяча. Учебная игра . | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 3 |  |  |
| 71 | Совершенствование техники передачи мяча у сетки, в прыжке, в парах. | Совершенствование техники подач мяча. Нижний прием с подачи. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 3 |  |  |
| 72 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра волейбол. | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра волейбол. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 3 |  |  |
| 73 | Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи. | Совершенствование техники нападающего удара . | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 3 |  |  |
| 74 | Совершенствование приема с подачи. | Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальное и групповое блокирование. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 3 |  |  |
| 75 | Учет: верхняя прямая подача на нижний прием. Учебная игра волейбол . | Учет: верхняя прямая подача на нижний прием. Учебная игра волейбол . | контрольный | Ком­плекс 3 |  |  |
| 76 | Разучить технику прямого нападающего удара. | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | изучение нового материала | Ком­плекс 3 |  |  |
| 77 | Совершенствовать технику прямого нападающего удара . | Учет : нападающий удар и блокирование. ОФП. | комбинированный | Ком­плекс 3 |  |  |
| 78 | Учет: двусторонняя игра волейбол . | Учет: двусторонняя игра волейбол . | контрольный | Ком­плекс 3 |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 79 | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | Инструкция по охране труда на уроках по спортиграм | комбинированный | Комплекс 1 |  |  |
| 80 | ОФП. Бег 10 мин. | ОФП. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | комбинированный | Комплекс 1 |  |  |
| 81 | Гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | изучение нового материала | Комплекс 1 |  |  |
| 82 | Совершенствование бросков из опорного положения. Взаимодействие с партнером. | Совершенствование ловли и передач мяча. Развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий. | совершенствование ЗУН | Комплекс 1 |  |  |
| 83 | Совершенствование техники ведения мяча и бросков по воротам. | Совершенствование техники ведения мяча и бросков. | комбинированный | Комплекс 1 |  |  |
| 84 | Учет: ведение мяча , бросок по воротам . Учебная игра гандбол. | Учет: передача мяча в движении группой и индивидуально. Учебная игра гандбол. | контрольный | Комплекс 1 |  |  |
| 85 | Совершенствование техники нападения и защитных действий. | Совершенствование техники нападения и защитных действий. | совершенствование ЗУН | Комплекс 1 |  |  |
| 86 | Совершенствование тактики, взаимодействие трех игроков . | ОФП. Совершенствование тактики игры индивидуальное и групповое. | совершенствование ЗУН | Комплекс 1 |  |  |
| 87 | Учет: двусторонняя игра гандбол. | Учебная игра гандбол. Бег 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. | совершенствование ЗУН | Комплекс 1 |  |  |
| 88 | Учет: Блокирование и отбор мяча. | Блокирование и отбор мяча. Учебная игра гандбол. | совершенствование ЗУН | Комплекс 1 |  |  |
| 89 | Опрос раздела легкая атлетика. | Бег 1,5 км. с переменной ходьбой . | комбинированный | Комплекс 1 |  |  |
| 90 | Спец. упр. для игры « Лапта». Игра «Лапта». | Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Специальные упражнения для игры « Лапта». Игра «Посаль бегущего». Игра «Лапта». | совершенствование ЗУН | Комплекс 1 |  |  |
| 91 | Тест: бег 30 м. Бег 6 мин. Подтягивание. | Бег 6 мин. спец. беговые упр. Низкий старт 30 м. Развитие скоростных качеств. Учет: бег 30 м. | комбинированный | Ком­плекс 2 |  |  |
| 92 | Учет бега 100 м | Попеременный бег с ходьбой. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Учет бега 100 м | контрольный | Ком­плекс 2 |  |  |
| 93 | Удары по летящему мячу . Учебная игра футбол. | Попеременный бег с ходьбой. Специальные беговые упражнения. Учебная игра футбол. Освоение техники владения мяча. | комбинированный | Ком­плекс 2 |  |  |
| 94 | Учет: метание гранаты на дальность с разбега. | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Совершенствование техники метания гранаты. Учет: метание гранаты на дальность с разбега. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 2 |  |  |
| 95 | Прыжки в длину с места, с разбега способом прогнувшись. Учет: подтягивание | Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых упражнения. Прыжки в длину с места, с разбега способом «прогнувшись». Учет: подтягивание. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 2 |  |  |
| 96 | Совершенствование техники обманных движений «финты» Учебная игра футбол. | Бег 15 мин. Челночный бег. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра футбол. | комбинированный | Ком­плекс 2 |  |  |
| 97 | Учет: прыжки в длину с разбега. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: прыжки в длину с разбега. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 2 |  |  |
| 98 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Бег по повороту. | комбинированный | Ком­плекс 2 |  |  |
| 99 | Комбинации из освоенных элементов техники. Учебная игра футбол. | Попеременный бег с ходьбой . ОФП. Совершенствование тактики игры в футбол . Учебная игра футбол. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 2 |  |  |
| 100 | Учет : бег 1000 м. | Специальные беговые упражнения пр. Развитие выносливости. Бег 1000 м. | контрольный | Ком­плекс 2 |  |  |
| 101 | Учет: прыжки в высоту способом «перешагивание» | Бег 10 мин. Специальные беговые упражнения. Учет: прыжки в высоту способом «перешагивание» | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 2 |  |  |
| 102 | Совершенствование техники защитных действий . Учебная игра футбол. | Попеременный бег с ходьбой . ОФП. Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра футбол. | совершенствование ЗУН | Ком­плекс 2 |  |  |