Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Думиничская средняя общеобразовательная школа №2»

Думиничского района

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ 10-11 КЛАССА**

**НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Срок реализации 2 года**

Составитель: учитель физичкской культуры

Русанов А.В.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с:

* Постановления Главного Государственного Санитарного врача РФ «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, с изменениями от 24 ноября 2015 г. (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 №19993);
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012);
* Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
* Предметной линией учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10—11 классы» (М.: Просвещение).2015г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную.* В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного план.Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *вариативная* ч*асть* включает в себя программный материал по волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Целью физического воспитания на уровне среднего общего образования является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку' к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Место предмета в учебном плане**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Примерная 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:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;

- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;

- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;

- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1.1. Социокультурные основы.**

*10 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности,  
Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*11 класс*. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**1.2.Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля  
физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды  
физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплек­сов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

**1**.3.**Медико-биологические основы.**

*10 класс*. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо­ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*11 класс*. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

**1.4.Приемы саморегуляции.**

*10-11 классы*. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Эле­менты йоги.

**1.5.Баскетбол.**

*10-11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**1**.**6**.**Волейбол.**

*10-11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**1**.**7.Гимнастика с элементами акробатики.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**1.8.Легкая атлетика.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлети­ки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасно­сти при проведении занятий легкой атлетикой.

**2.Демонстриравать**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическая способность** | **Физические упражнения** | **Норматив** |
| Скоростные | Бег 100 м., с | 14,3 |
| Бег 30 м., с | 5,0 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз | 10 |
| Прыжок в длину с места, см. | 215 |
| К выносливости | Бег 3000 м., мин | 13,30 |

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов)
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

-на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья противостояния стрессам;

-на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действии формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

-на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

-на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

-на углубленное представление об основных видах спорта;

-на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

-на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Тематическое планирование (10-11 классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | |
| **10 Класс** | **11 класс** |
| **1** | **Базовая часть** | **82** | **82** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 16 | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 24 | 24 |
| **2** | **Вариативная часть** | **20** | **20** |
| 2.1 | Спортивные игры (волейбол) | 20 | 20 |
|  | **Итого** | **102** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока. | Тип урока. | Содержание учебного материала. | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата проведения | |
| план | факт |
| I |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11ч** |  |  |  |
| 1 | Спринтерский бег | Изучение нового материала | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон.. | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 03.09.18 |  |
| 2 | Спринтерский бег | Совершенствование | Низкий старт.  Бег по дистанции (70-80м).  Финиширование. Биохимические основы бега. | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 04.09.18 |  |
| 3 | Спринтерский бег | Совершенствование | Низкий старт.  Бег по дистанции  (70-80м).  Финиширование. | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 06.09.18 |  |
| 4 | Спринтерский бег | Совершенствование | Низкий старт.  Бег по дистанции  (70-80м).  Специально беговые упражнения. | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 10.09.18 |  |
| 5 | Спринтерский бег | Учетный | Бег на результат 100м.  Развитие скоростных способностей. | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 11.09.18 |  |
| 6 | Прыжок в длину. | Изучение нового материала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. | Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега | 13.09.18 |  |
| 7 | Прыжок в длину. | Комплекс  ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Биохимические основы прыжков. | Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега | 17.09.18 |  |
| 8 | Прыжок в длину. | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега | 18.09.18 |  |
| 9 | Метание гранаты | Комплекс  ный | ОРУ. Челночный бег. Метание гранаты на точность. Соревнования по л/а рекорды. | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | 20.09.18 |  |
| 10 | Метание гранаты | Комплекс  ный | Метание гранаты на дальность .ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | 24.09.18 |  |
| 11 | Метание гранаты | Учетный | Метание гранаты на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | 25.09.18 |  |
| II |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**  **БАСКЕТБОЛ- 16ч** |  |  |  |
| 12 | Элементы баскетбола | Комбинированый | Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока .Передачи мяча различными способами. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 27.09.18 |  |
| 13 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 01.10.18 |  |
| 14 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2)  Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 02.10.18 |  |
| 15 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Передачи мяча. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 04.10.18 |  |
| 16 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 08.10.18 |  |
| 17 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3).  Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 09.10.18 |  |
| 18 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Передачи мяча в движении. Зонная защита (2х3).Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 11.10.18 |  |
| 19 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3).  Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 15.10.18 |  |
| 20 | Элементы баскетбола | Комплекс  ный | Передвижения и остановки игрока. Передачи в движении. Зонная защита (3х2).  Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 16.10.18 |  |
| 21 | Элементы баскетбола | Комплекс  ный | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 18.10.18 |  |
| 22 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2) Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 22.10.18 |  |
| 23 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Индивидуальные действия в защите (вырывание). Броски в прыжке. Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 23.10.18 |  |
| 24 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Индивидуальные действия в защите (выбивание). Нападение через заслон. Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 25.10.18 |  |
| 25 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Индивидуальные действия в защите  (накрытие броска).  Броски в прыжке. Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 29.10.18 |  |
| 26 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Индивидуальные действия в защите. Нападение против зонной защиты. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 30.10.18 |  |
| 27 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Нападение против зонной защиты. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 01.11.18 |  |
| I |  |  | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 21ч** |  |  |  |
| 28 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Комбинированый | Выполнение строевых команд. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 12.11.18 |  |
| 29 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | Перестроения в колоннах. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 13.11.18 |  |
| 30 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | Перестроения в колоннах. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 15.11.18 |  |
| 31 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | Перестроения в колоннах. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом. Развитие силы. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 19.11.18 |  |
| 32 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | Строевые упражнения. Висы. Подтягивания в висе. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 20.11.18 |  |
| 33 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | ОРУ. Строевые упражнения. Подтягивание, подъем переворотом. Развитие силы. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 22.11.18 |  |
| 34 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | ОРУ. Строевые упражнения. Висы. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 26.11.18 |  |
| 35 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | Строевые упражнения. Висы. Подтягивания в висе. Равновесие на верхней жерди. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 27.11.18 |  |
| 36 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | Строевые упражнения. Висы. Подтягивания в висе. Упор присев на одной ноге. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 29.11.18 |  |
| 37 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | Выполнение комбинации на перекладине, разновысоких брусьях. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 03.12.18 |  |
| 38 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Учетный | Выполнение комбинации на перекладине, разновысоких брусьях. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 04.12.18 |  |
| 39 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | Инструктаж по ТБ.  Длинный кувырок через препятствие в 90см.Стойка на руках(с помощью). Стойка на лопатках. | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 06.12.18 |  |
| 40 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | ОРУ с гантелями. Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом. Опорный прыжок через козла. | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 10.12.18 |  |
| 41 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | Длинный кувырок через препятствие Стойка на руках ( с помощью) ОРУ со скакалками. | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 11.12.18 |  |
| 42 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 13.12.18 |  |
| 43 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | ОРУ с предметами. Прыжки в глубину. Опорный прыжок. | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 17.12.18 |  |
| 44 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | Комбинации из разученных элементов .Опорный прыжок через. | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 18.12.18 |  |
| 45 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | Комбинации из разученных элементов.  Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.  Опорный прыжок через. | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 20.12.18 |  |
| 46 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Опорный прыжок. | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 24.12.18 |  |
| 47 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Учетный | Комбинации из разученных элементов.  Опорный прыжок через коня. | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 25.12.18 |  |
| 48 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Учетный | Комбинации из разученных элементов.  Опорный прыжок через коня. | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 27.12.18 |  |
| I |  |  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 24ч** |  |  |  |
| 49 | Лыжные ходы | Совершенствование | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 14.01.19 |  |
| 50 | Лыжные ходы | Совершенствование | Скользящий шаг без палок и с палками | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 15.01.19 |  |
| 51 | Лыжные ходы | Совершенствование | Попеременный двухшажный ход | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 17.01.19 |  |
| 52 | Лыжные ходы | Совершенствование | Подъем в гору скользящим шагом | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 21.01.19 |  |
| 53 | Лыжные ходы | Совершенствование | Одновременные ходы. Эстафеты | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 22.01.19 |  |
| 54 | Лыжные ходы | Совершенствование | Повороты переступанием в движении | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 24.01.19 |  |
| 55 | Лыжные ходы | Совершенствование | Передвижение коньковым ходом. | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 28.01.19 |  |
| 56 | Лыжные ходы | Совершенствование | Попеременные ходы. Эстафеты | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 29.01.19 |  |
| 57 | Лыжные ходы | Совершенствование | Торможение и поворот упором | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 31.01.19 |  |
| 58 | Лыжные ходы | Совершенствование | Переход с одновременных ходов на попеременные | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 04.02.19 |  |
| 59 | Лыжные ходы | Совершенствование | Преодоление подъемов и препятствий | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 05.02.19 |  |
| 60 | Лыжные ходы | Совершенствование | Переход с одновременных ходов на попеременные | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 07.02.19 |  |
| 61 | Лыжные ходы | Совершенствование | Преодоление подъемов и препятствий | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 11.02.19 |  |
| 62 | Лыжные ходы | Совершенствование | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 12.02.19 |  |
| 63 | Лыжные ходы | Совершенствование | Передвижение коньковым ходом. | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 14.02.19 |  |
| 64 | Лыжные ходы | Совершенствование | Повороты переступанием в движении. | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 18.02.19 |  |
| 65 | Лыжные ходы | Совершенствование | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 19.02.19 |  |
| 66 | Лыжные ходы | Совершенствование | Преодоление подъемов и препятствий | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 21.02.19 |  |
| 67 | Лыжные ходы | Совершенствование | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 25.02.19 |  |
| 68 | Лыжные ходы | Совершенствование | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 26.02.19 |  |
| 69 | Лыжные ходы | Совершенствование | Передвижение коньковым ходом. | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 28.02.19 |  |
| 70 | Лыжные ходы | Совершенствование | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 04.03.19 |  |
| 71 | Лыжные ходы | Совершенствование | Передвижение коньковым ходом. | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 05.03.19 |  |
| 72 | Лыжные ходы | Совершенствование | Преодоление контр уклонов. Эстафеты | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 07.03.19 |  |
| II |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**  **ВОЛЕЙБОЛ 20ч** |  |  |  |
| 73 | Элементы волейбола | Комплекс  ный | Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 11.03.19 |  |
| 74 | Элементы волейбола | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 12.03.19 |  |
| 75 | Элементы волейбола | Совершенствования | Прием мяча 2 руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 14.03.19 |  |
| 76 | Элементы волейбола | Совершенствования | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 18.03.19 |  |
| 77 | Элементы волейбола | Совершенствования | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча 2 руками снизу. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 19.03.19 |  |
| 78 | Элементы волейбола | Совершенствования | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 21.03.19 |  |
| 79 | Элементы волейбола | Совершенствования | Нападение через 3-ю зону. Прием мяча 2 руками снизу. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 01.04.19 |  |
| 80 | Элементы волейбола | Совершенствования | Нападение через 3-ю зону. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 02.04.19 |  |
| 81 | Элементы волейбола | Совершенствования | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 04.04.19 |  |
| 82 | Элементы волейбола | Совершенствования | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Прием мяча 2 руками снизу. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 08.04.19 |  |
| 83 | Элементы волейбола | Совершенствования | Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 09.04.19 |  |
| 84 | Элементы волейбола | Совершенствования | Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападение через 4.ю зону. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 11.04.19 |  |
| 85 | Элементы волейбола | Совершенствования | Нападение через 4.ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 15.04.19 |  |
| 86 | Элементы волейбола | Совершенствования | Нападение через 2.ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 16.04.19 |  |
| 87 | Элементы волейбола | Совершенствования | Верхняя передача в прыжке. Верхняя прямая подача, прием подачи. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 18.04.19 |  |
| 88 | Элементы волейбола | Совершенствования | Верхняя прямая подача прием подачи.  Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 22.04.19 |  |
| 89 | Элементы волейбола | Совершенствования | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 23.04.19 |  |
| 90 | Элементы волейбола | Совершенствования | Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 25.04.19 |  |
| 91 | Элементы волейбола | Совершенствования | Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 29.04.19 |  |
| 92 | Элементы волейбола | Совершенствования | Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 06.05.19 |  |
| II |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10ч** |  |  |  |
| 93 | Спринтерский бег | Комплекс  ный | Низкий старт до (30м.) Стартовый разгон. Челночный бег. | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 07.05.19 |  |
| 94 | Спринтерский бег | Комплекс  ный | Дозирование нагрузки при занятиях бегом.  Челночный бег. Финиширование. | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 13.05.19 |  |
| 95 | Спринтерский бег | Комплекс  ный | Прикладное значение л/а упражнений. Бег по дистанции (70-90м) | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 14.05.19 |  |
| 96 | Спринтерский бег | Учетный | Бег на результат 100м.Развитие скоростно-силовых способностей. | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 16.05.19 |  |
| 97 | Метание гранаты. | Комплекс  ный | ОРУ. Метание гранаты на точность из различных положений. | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | 20.05.19 |  |
| 98 | Метание гранаты. | Комплекс  ный | ОРУ. Метание гранаты на дальность. Биохимические основы метания. | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | 21.05.19 |  |
| 99 | Метание гранаты. | Учетный | ОРУ. Метание гранаты на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь метать гранату из различных положений на дальность. | 23.05.19 |  |
| 10 | Прыжок в высоту. | Комплекс  ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагиванием».  Подбор разбега, отталкивание. | Уметь выполнять прыжок в высоту | 27.05.19 |  |
| 101 | Прыжок в высоту. | Комплекс  ный | Прыжок в высоту. Переход планки, приземление. | Уметь выполнять прыжок в высоту | 28.05.19 |  |
| 102 | Прыжок в высоту. | Учетный | Прыжок на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять прыжок в высоту | 30.05.19 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока. | Тип урока. | Содержание учебного материала. | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата проведения | |
| план | факт |
| I |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11ч** |  |  |  |
| 1 | Спринтерский бег | Изучение нового материала | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон.. | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 03.09.18 |  |
| 2 | Спринтерский бег | Совершенствование | Низкий старт.  Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Биохимические основы бега. | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 04.09.18 |  |
| 3 | Спринтерский бег | Совершенствование | Низкий старт.  Бег по дистанции  (70-80м).  Финиширование. | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 05.09.18 |  |
| 4 | Спринтерский бег | Совершенствование | Низкий старт.  Бег по дистанции  (70-80м).  Специально беговые упражнения. | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 06.09.18 |  |
| 5 | Спринтерский бег | Учетный | Бег на результат 100м.  Развитие скоростных способностей. | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 10.09.18 |  |
| 6 | Прыжок в длину. | Изучение нового материала | Прыжок в длину способом «прогнувшись»  с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. | Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега | 11.09.18 |  |
| 7 | Прыжок в длину. | Комплекс  ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись»  с 13-15 беговых шагов. Биохимические основы прыжков. | Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега | 12.09.18 |  |
| 8 | Прыжок в длину. | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега | 17.09.18 |  |
| 9 | Метание гранаты | Комплекс  ный | ОРУ. Челночный бег. Метание гранаты на точность. Правила соревнований по метанию. | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | 18.09.18 |  |
| 10 | Метание гранаты | Комплекс  ный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | 19.09.18 |  |
| 11 | Метание гранаты | Учетный | Метание гранаты на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | 24.09.18 |  |
| II |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**  **БАСКЕТБОЛ- 16ч** |  |  |  |
| 12 | Элементы баскетбола | Комбинированый | Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока .Передачи мяча различными способами. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 25.09.18 |  |
| 13 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 26.09.18 |  |
| 14 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3х2)  Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 01.10.18 |  |
| 15 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Передачи мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 02.10.18 |  |
| 16 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. бросок в прыжке с дальней дистанции. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 03.10.18 |  |
| 17 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). бросок в прыжке с дальней дистанции.  Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 08.10.18 |  |
| 18 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Передачи мяча в движении. Зонная защита (2х3).Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 09.10.18 |  |
| 19 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). бросок в прыжке с дальней дистанции.  Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 10.10.18 |  |
| 20 | Элементы баскетбола | Комплекс  ный | Передвижения и остановки игрока. Передачи в движении. Зонная защита (3х2). бросок в прыжке с дальней дистанции.  Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 15.10.18 |  |
| 21 | Элементы баскетбола | Комплекс  ный | Бросок полукрюком в движении. бросок в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (3х2). Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 16.10.18 |  |
| 22 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Бросок полукрюком в движении. Зонная защита (2х1х2) Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 17.10.18 |  |
| 23 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Индивидуальные действия в защите (вырывание). Штрафной бросок. Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 22.10.18 |  |
| 24 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Индивидуальные действия в защите (выбивание). Нападение через заслон. Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 23.10.18 |  |
| 25 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Индивидуальные действия в защите  (накрытие броска).  Штрафной бросок. Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 24.10.18 |  |
| 26 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового.  Добивание мяча. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 29.10.18 |  |
| 27 | Элементы баскетбола | Совершенствование | Нападение против зонной защиты. Штрафной бросок Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | 30.10.18 |  |
| I |  |  | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 21ч** |  |  |  |
| 28 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Комбинированый | Выполнение строевых команд. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 31.10.18 |  |
| 29 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | Перестроения в колоннах. Вис согнувшись, вис прогнувшись .Вис углом. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 12.10.18 |  |
| 30 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | Перестроения в колоннах. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 13.10.18 |  |
| 31 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | Перестроения в колоннах. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом. Подъем разгибом.  Развитие силы. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 14.10.18 |  |
| 32 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | Строевые упражнения. Висы. Подтягивания в висе. Подъем разгибом. Упор присев на одной ноге. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 19.10.18 |  |
| 33 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | ОРУ. Строевые упражнения. Подтягивание, подъем разгибом. Развитие силы. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 20.10.18 |  |
| 34 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | ОРУ. Строевые упражнения. Висы. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 21.10.18 |  |
| 35 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | Строевые упражнения. Висы. Подтягивания в висе. Равновесие на верхней жерди. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 26.10.18 |  |
| 36 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | Строевые упражнения. Висы. Подтягивания в висе. Упор присев на одной ноге. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 27.10.18 |  |
| 37 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Совершенствование | Выполнение комбинации на перекладине, разновысоких брусьях. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 28.10.18 |  |
| 38 | Висы и упоры.  Строевые упражнения. | Учетный | Выполнение комбинации на перекладине, разновысоких брусьях. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 03.12.18 |  |
| 39 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | Инструктаж по ТБ.  Длинный кувырок. Стойка на руках(с помощью). Стойка на лопатках. | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 04.12.18 |  |
| 40 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | ОРУ с гантелями. Кувырок назад из стойки на руках .Стойка на голове. Сед углом. Опорный прыжок через козла. | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 05.12.18 |  |
| 41 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках ( с помощью). Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалками. | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 10.12.18 |  |
| 42 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 11.12.18 |  |
| 43 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | ОРУ с предметами. Прыжки в глубину. Опорный прыжок. | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 12.12.18 |  |
| 44 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок . | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 17.12.18 |  |
| 45 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | Комбинации из разученных элементов.  Опорный прыжок Развитие координационных способностей | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 18.12.18 |  |
| 46 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | Прыжки в глубину. Опорный прыжок. Выполнение акробатической комбинации  (5 элементов) | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 19.12.18 |  |
| 47 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствование | Комбинации из разученных элементов.  Опорный прыжок Развитие координационных способностей | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 24.12.18 |  |
| 48 | Акробати  ческие упражнения. Опорный прыжок. | Учетный | Комбинации из разученных элементов.  Опорный прыжок Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. | 25.12.18 |  |
| I |  |  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 24ч** |  |  |  |
| 49 | Лыжные ходы | Совершенствование | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 26.12.18 |  |
| 50 | Лыжные ходы | Совершенствование | Скользящий шаг без палок и с палками | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 14.01.19 |  |
| 51 | Лыжные ходы | Совершенствование | Попеременный двухшажный ход | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 15.01.19 |  |
| 52 | Лыжные ходы | Совершенствование | Подъем в гору скользящим шагом | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 16.01.19 |  |
| 53 | Лыжные ходы | Совершенствование | Одновременные ходы | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 21.01.19 |  |
| 54 | Лыжные ходы | Совершенствование | Повороты переступанием в движении | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 22.01.19 |  |
| 55 | Лыжные ходы | Совершенствование | Техника конькового хода. Эстафеты. | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 23.01.19 |  |
| 56 | Лыжные ходы | Совершенствование | Попеременные ходы | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 28.01.19 |  |
| 57 | Лыжные ходы | Совершенствование | Торможение и поворот упором | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 29.01.19 |  |
| 58 | Лыжные ходы | Совершенствование | Переход с одновременных ходов на попеременные | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 30.01.19 |  |
| 59 | Лыжные ходы | Совершенствование | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 04.02.19 |  |
| 60 | Лыжные ходы | Совершенствование | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 05.02.19 |  |
| 61 | Лыжные ходы | Совершенствование | Преодоление подъемов и препятствий | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 06.02.19 |  |
| 62 | Лыжные ходы | Совершенствование | Элементы тактики лыжных ходов | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 11.02.19 |  |
| 63 | Лыжные ходы | Совершенствование | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 12.02.19 |  |
| 64 | Лыжные ходы | Совершенствование | Техника конькового хода. Эстафеты. | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 13.02.19 |  |
| 65 | Лыжные ходы | Совершенствование | Переход с одновременных ходов на попеременные | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 18.02.19 |  |
| 66 | Лыжные ходы | Совершенствование | Преодоление подъемов и препятствий | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 19.02.19 |  |
| 67 | Лыжные ходы | Совершенствование | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 20.02.19 |  |
| 68 | Лыжные ходы | Совершенствование | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 25.02.19 |  |
| 69 | Лыжные ходы | Совершенствование | Техника конькового хода. Эстафеты. | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 26.02.19 |  |
| 70 | Лыжные ходы | Совершенствование | Элементы тактики лыжных ходов | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 27.02.19 |  |
| 71 | Лыжные ходы | Совершенствование | Техника конькового хода. Эстафеты. | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 04.03.19 |  |
| 72 | Лыжные ходы | Совершенствование | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | уметь передвигаться на лыжах различными ходами | 05.03.19 |  |
| II |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**  **ВОЛЕЙБОЛ 20ч** |  |  |  |
| 73 | Элементы волейбола | Комплекс  ный | Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча в парах в тройках. Прямой нападающий удар. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 06.03.19 |  |
| 74 | Элементы волейбола | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 11.03.19 |  |
| 75 | Элементы волейбола | Совершенствования | Нижняя прямая подача на точность. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 12.03.19 |  |
| 76 | Элементы волейбола | Совершенствования | Верхняя передача мяча в парах, тройках Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 13.03.19 |  |
| 77 | Элементы волейбола | Совершенствования | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 18.03.19 |  |
| 78 | Элементы волейбола | Совершенствования | Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 19.03.19 |  |
| 79 | Элементы волейбола | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игроков. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 20.03.19 |  |
| 80 | Элементы волейбола | Совершенствования | Нападение через 3-ю зону. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 01.04.19 |  |
| 81 | Элементы волейбола | Совершенствования | Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 02.04.19 |  |
| 82 | Элементы волейбола | Совершенствования | Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 03.04.19 |  |
| 83 | Элементы волейбола | Совершенствования | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар .Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 08.04.19 |  |
| 84 | Элементы волейбола | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игроков. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 09.04.19 |  |
| 85 | Элементы волейбола | Совершенствования | Нападение через 4.ю зону. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 10.04.19 |  |
| 86 | Элементы волейбола | Совершенствования | Нападение через 2.ю зону. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 15.04.19 |  |
| 87 | Элементы волейбола | Совершенствования | Прямой нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 16.04.19 |  |
| 88 | Элементы волейбола | Совершенствования | Позиционное нападение со сменой места. Прямой нападающий удар. Учебная игра | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 17.04.19 |  |
| 89 | Элементы волейбола | Совершенствования | Прямой нападающий удар. Блокирование, страховка блокирующих. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 22.04.19 |  |
| 90 | Элементы волейбола | Совершенствования | Прямой нападающий удар. Блокирование, страховка блокирующих. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 23.04.19 |  |
| 91 | Элементы волейбола | Совершенствования | Позиционное нападение со сменой места. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 24.04.19 |  |
| 92 | Элементы волейбола | Совершенствования | .Комбинации из разученных элементов. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | 06.05.19 |  |
| II |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10ч** |  |  |  |
| 93 | Спринтерский бег | Комплекс  ный | Низкий старт до (30м.) Стартовый разгон. Челночный бег. | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 07.05.19 |  |
| 94 | Спринтерский бег | Комплекс  ный | Дозирование нагрузки при занятиях бегом.  Челночный бег. Финиширование. | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 08.05.19 |  |
| 95 | Спринтерский бег | Комплекс  ный | Прикладное значение л/а упражнений. Бег по дистанции (70-90м) | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 13.05.19 |  |
| 96 | Спринтерский бег | Учетный | Бег на результат 100м.Развитие скоростно-силовых способностей. | уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 14.05.19 |  |
| 97 | Метание гранаты. | Комплекс  ный | ОРУ. Метание гранаты на точность из различных положений. | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | 15.05.19 |  |
| 98 | Метание гранаты. | Комплекс  ный | ОРУ. Метание гранаты на дальность. Биохимические основы метания. | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | 16.05.19 |  |
| 99 | Метание гранаты. | Учетный | ОРУ. Метание гранаты на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь метать гранату из различных положений на дальность. | 20.05.19 |  |
| 100 | Прыжок в высоту. | Комплекс  ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагиванием».  Подбор разбега, отталкивание. | Уметь выполнять прыжок в высоту | 21.05.19 |  |
| 101 | Прыжок в высоту. | Комплекс  ный | Прыжок в высоту. Переход планки, приземление. | Уметь выполнять прыжок в высоту | 22.05.19 |  |
| 102 | Прыжок в высоту. | Учетный | Прыжок на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять прыжок в высоту | 23.05.19 |  |

**Список литературы**

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012г)

- Учебник по Физической культуре (для 10-11 классов) для общеобразовательных организаций под редакцией (В.И.Лях .- М:Просвещение 2014г)

- Учебник по Физической культуре (для 5-7 классов) для общеобразовательных организаций под редакцией (М.Я.Виленского.- М:Просвещение 2014г)

- Учебник по Физической культуре (для 8-9 классов) для общеобразовательных организаций под редакцией (В.И.Лях.- М:Просвещение 2014г)

Информационный поиск:

- Электронная версия «Большой Олимпийской Энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olimpic/>

- Олимпийский комитет России <http://www.olimpic.ru/>

- Сайт министерства здравоохранения Российской Федерации <http://www.rosminzdrav.ru>

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru>

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lip.sportedu.ru>