**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Бюргановская средняя общеобразовательная школа**

**Буинского муниципального района Республики Татарстан»**

**«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»**

**Руководитель ШМО Зам.директора по УР Директор**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Н.Хлынова \_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А.Дяминова \_\_\_\_\_\_\_\_А.И.Емельянов**

**28 августа 2023г 28 августа 2023г Приказ №127 от 29 августа 2023г**

**Рабочая программа**

по физической культуре 10-11 классы

учителя первой квалификационной категории

Емельянова Андрея Ивановича

МБОУ «Бюргановская СОШ Буинского муниципального района РТ»

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол №1 от

«29» августа 2023 г.

***Пояснительная записка***

***Планируемые результаты освоения учебного предмета***

**Предметными результатами освоения** выпускниками основной школы содержания программы по физической культуре являются в сфере:

· рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

· характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

· раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

· разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

· руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

· руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

· составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

· классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

· самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

· тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

· выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

· выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

· выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

· выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

· выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

· выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

· выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

· выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

· выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

· характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

· характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

· определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

· вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

· проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

· проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

· выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

· преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

· осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

· выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

· выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

· проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

1. ***Содержание учебного предмета***

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

социокультурные основы

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно0массовое движение.

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

**Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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 проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.

**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. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приёмы саморегуляции**

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

**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.

**Футбол**

Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

**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 волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**Лёгкая атлетика.**

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

**Лыжная подготовка**.

**10-11 классы.** Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока |  |
| Количество часов | |
| I | Легкая атлетика | **13** | |
| 1 | 1. Техника безопасности на уроках ФК.2. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. 3. Провести бег в медленном темпе до 2 мин. | 1 | |
| 2 | 1.Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. 2. Специальные беговые упражнения. 3.Развитие скорости (бег 30 м с высокого старта). 4. Провести бег в медленном темпе до 4 мин. | 1 | |
| 3 | 1. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона, специальные прыжковые упражнения. 2. Провести низкий старт с преследованием 3-4х20м. 3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места). 4. Провести бег в медленном темпе до 6 мин. (дев), до 7 мин. (юн). | 1 | |
| 4 | Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности | 1 | |
| 5 | 1.**Зачет** по технике низкого старта и стартового разгона. 2. Совершенствовать прыжковые упражнения. 3.Провести бег до 8-9 мин с ускорениями 2х80м. | 1 | |
| 6 | 1.З**ачет** в беге на 100 м с низкого старта. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. **Разучивание** техники метания гранаты. 4. Бег 9 мин с ускорениями 2х 100м. | 1 | |
| 7 | 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2.Закрепление техники метания гранаты. 3. Бег 10 мин с ускорениями 2 х 100м. | 1 | |
| 8 | 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Бег 10 мин с ускорениями 2 х 100м. | 1 | |
| 9 | 1. **Зачет** по прыжкам в длину с разбега на результат. 2. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. 3. Бег до 10-13 мин. | 1 | |
| 10 | 1. **Зачет** метания гранаты с разбега на дальность. 2. Бег на развитие выносливости 11-14 мин с ускорениями до 100 и перед финишем. 3. Игры. | 1 | |
| 11-12 | 1. Распределить учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести **зачет в беге** на – 2000-3000м. 2. Игра «Русская лапта». | 2 | |
| 13 | 1.Развитие двигательных качеств. 2. Игра «Русская лапта». | 1 | |
|  | Баскетбол | **17** | |
| 14-15 | 1.Повторить материал за 9 класс по баскетболу. 2. Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости без зрительного контроля. 3.Провести ОРУ в парах на сопротивление. 4.Учебная игра 4х4 с заданием. | 2 | |
| 16-17 | 1. Совершенствование бросков с ближней и средней дистанции. 2.Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.3. Совершенствование различных передач. 4.Учебно - тренировочные игры. | 2 | |
| 18-19 | 1. Совершенствование штрафных бросков. 2. Совершенствование сочетания приемов. 3.Ловля мяча от щита. 4.Учебная игра с заданием. | 2 | |
| 20 | 1. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении. 2. **Зачет** по технике ведения с изменением высоты отскока и скорости. 3. Взаимодействие 2-3 игроков в нападении. 4.Учебно-тренировочная игра. | 1 | |
| 21 | 1.**Зачет** – штрафной бросок. 2 Совершенствование ловли мяча от щита. 3.Взаимодействие игроков защите. 4. Учебная игра с заданием. | 1 | |
| 22 | 1.**Зачет**по технике ловли мяча от щита. 2. **Разучить** броски с дальней дистанции. 3. Взаимодействие игроков в защите. 4 Учебная игра с заданием | 1 | |
| 23 | 1. Совершенствовать технику броска одной рукой (средние, дальние). 2. Совершенствовать сочетания приемов ведение-передача, передача- бросок мяча. 3. Взаимодействие игроков в защите (переход из нападения в защиту) .4. Игра баскетбол. | 1 | |
| 24 | 1. Совершенствовать технику броска мяча **выборочно поставить оценки.** 2. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 3.Правила игры. 4. Игра баскетбол. | 1 | |
| 25-26 | 1. Правила игры. 2. **Зачет** по прыжкам через скакалку. 3. Игра баскетбол. 4 .Развитие двигательных качеств. | 2 | |
| 27 | 1. Правила игры. 2.Судейство. 3. Учебная игра баскетбол. 4 .Развитие двигательных качеств. | 1 | |
| 28-29 | 1.Контрольная работа по правилам игры баскетбол. 2.Судейство. 3. Учебная игра баскетбол. 4 .Развитие двигательных качеств. | 2 | |
| 30 | 1.Разучить новый комплекс утренней зарядки. 2.Провести контрольную работу по жестам судьи игры баскетбол. 3.Разделить класс на команды и провести соревнования по баскетболу. 4.Тренировка по подтягиванию. | 1 | |
|  | Гимнастика | **18** | |
| 31 | 1. **Напомнить правила ТБ** на гимнастических снарядах. 2.Повторить повороты в движении. 3. На низкой перекладине: переворот в упор силой, оборот вперед из седа верхом, вис прогнувшись и выход в сед. 4.Совершенствование длинного кувырока через препятствие 90 см, стойку на голове и руках силой. 5 Опорный прыжок через коня в ширину боком. | 1 | |
| 32 | 1 Совершенствование оборота вперед из седа верхом, вис прогнувшись и выход в сед. 2. Совершенствование длинного кувырока через препятствие 90 см, стойку на голове и руках силой. 3. Опорный прыжок через коня в ширину боком. 4.**Зачет** переворот в упор силой на низкой перекладине. | 1 | |
| 33-34 | 1.Строевая подготовка: повороты кругом в движении. 2**.Зачет** оборот вперед из седа верхом правой (левой ). 3.**Разучить** стойке на кистях (с помощью). | 2 | |
| 35 | 1.Совершенствование соскок махом рук вперед из виса на подколенках. 2.**Зачет** выход в сед из виса прогнувшись. 3.**Разучить** кувырок назад через стойку на кистях. 4. Совершенствование опорного прыжка через козла согнув ноги (высота 115-120 см). | 1 | |
| 36 | 1.**Зачет** соскок махом рук вперед из виса на подколенках 2. Совершенствование акробатического соединения 3. Совершенствование опорного прыжка через козла, согнув ноги. | 1 | |
| 37-38 | 1.Высокая перекладина: размахивания и соскок на махе назад.2.**Зачет** стойка на кистях с помощью. 3. Совершенствование кувырка назад через стойку на кистях. 4. Совершенствование акробатическое соединение. 5. Совершенствование опорного прыжка через козла, согнув ноги. | 2 | |
| 39 | 1. Совершенствование техники соскока на махе назад. 2.**Разучить** переворот в упор из виса с подтягивания. 3.**Зачет** кувырка назад через стойку на кистях. 4.Совершенствование опорного прыжка через козла в длину ноги врозь (высота 120 см). | 1 | |
| 40-41 | 1.**Разучить**  подъем в упор силой. 2.**Зачет** акробатического соединения. 3.Совершенствование опорного прыжка через козла в длину ноги врозь (высота 120 см) расстояние мостика до козла до 1 м**. КУ**-мост. | 2 | |
| 42-43 | 1.Провести гимнастическую полосу препятствий через 5-6 снарядов. 2.**Зачет** соскок назад. 3. Совершенствование переворота в упор и выход в упор силой. 4.Совершенствование опорного прыжка через козла в длину ноги врозь. | 2 | |
| 44 | 1.Повторить гимнастическую полосу препятствий через 5-6 снарядов. 2. Совершенствование опорного прыжка и подъема в упор силой. 3.**Зачет** переворот в упор из виса. | 1 | |
| 45 | 1.Развитие двигательных качеств. 2.**Зачет** подъем в упор силой на высокой перекладине. 3.**Разучить** опорный прыжок через коня в длину ноги врозь (высота 110 см). | 1 | |
| 46 | 1.Развитие двигательных качеств силовой выносливости и координации. 2.**Зачет**подтягивание на перекладине. 3.Закрепление техники опорного прыжка через коня в длину ноги врозь. 4.Эстафета с переноской партнера до 8-10 м на скорость. | 1 | |
| 47 | 1.Круговая тренировка по станциям. 2. Совершенствование техники опорного прыжка через коня в длину ноги врозь. ОФП в парах у гимнастической стенки. | 1 | |
| 48 | 1.Круговая тренировка по 6-8 станциям-3-4 раза. 2.**Зачет** техники опорного прыжка через коня в длину ноги врозь. 3.Подвести итоги полугодия. | 1 | |
|  | Лыжная подготовка | **18** | |
| 49 | 1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. 2. Подбор лыжного инвентаря. | 1 | |
| 50-51 | 1. Совершенствование одновременного бесшажного хода. 2. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 3.Прохождение дистанции2км. | 2 | |
| 52 | 1. **Зачет** попеременного двухшажного хода. 2. Совершенствование одновременного одношажного хода. 3. Совершенствование одновременного бесшажного хода. 4.Прохождение дистанции 2км. | 1 | |
| 53 | 1. **Зачет** одновременного бесшажного хода.2. Совершенствование одновременного одношажного хода. | 1 | |
| 54 | 1. **Зачет:** прохождение дистанции 1 км.  2. Игры на лыжах. | 1 | |
| 55 | 1.**Зачет** одновременного одношажного хода. 2. Совершенствование одновременного двухшажного хода. 3. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | |
| 56-57 | 1.Совершенствование одновременного двухшажного хода. 2. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. 3. Прохождение дистанции 3 км. | 2 | |
| 58 | 1.**Зачет** прохождение дистанции 2 км (дев), 3 км (юн.). 2. Игры на склоне. | 1 | |
| 59 | 1.**Зачет** одновременного двухшажного хода. 2.Совершенствование попеременного четырехшажного хода. 3. Прохождение дистанции 4-5км с учетом рельефа. | 1 | |
| 60 | 1.**Зачет** попеременного четырехшажного хода. 2.**Разучивание** перехода с одновременного на попеременный ход. 3. Прохождение дистанци4км в равномерном темпе. | 1 | |
| 61 | 1.Закрепление перехода с одновременного на попеременный ход. 2. Прохождение дистанции 3-5 км со средней скоростью. | 1 | |
| 62-63 | 1. Совершенствование перехода с одновременного на попеременный ход. 2. Совершенствование спуска с поворотами, с торможением. Прохождение дистанции 3-5км с 3-5 ускорениями. 3.Игры. | 2 | |
| 64 | 1.**Зачет** перехода с одновременного на попеременный ход. 2. Совершенствование спуска с поворотами, с торможением. Прохождение дистанции-5км с 3-5 ускорениями. 3.Игры. | 1 | |
| 65-66 | 1**.Соревнования** на дистанции 5 км-юноши. 3 км-девушки. 2.Игры. | 2 | |
|  | Волейбол | **12** | |
| 67-68 | 1.Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2.Совершенствование приема мяча, после отскочившего от сетки. 3.Учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| 69 | 1.**Зачет** приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2.Совершенствование приема мяча, после отскочившего от сетки. 3. Совершенствование верхней прямой подачи. 4. Учебно-тренировочная игра. | 1 | |
| 70 | 1.**Зачет** приема мяча, после отскочившего от сетки. 2.**Разучивание** приема мяча снизу двумя руками после подачи. 3. Совершенствование верхней прямой подачи. | 1 | |
| 71-72 | 1.Закрепление приема мяча снизу двумя руками после подачи. 2. Совершенствование верхней прямой подачи. 3. Учебная игра с заданием. | 2 | |
| 73 | 1.**Зачет** верхней прямой подачи. 2. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после подачи. 3. Совершенствование нападающего удара из зоны 2 и 4. | 1 | |
| 74 | 1.**Разучивание** приема мяча снизу одной рукой. 2. Совершенствование нападающего удара из зоны 2 и 3. 3.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после подачи. 4. Учебно-тренировочная игра. | 1 | |
| 75 | 1. Закрепление приема мяча снизу одной рукой. 2. Совершенствование нападающего удара из зоны 2 и 3. 3.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после подачи. 4. Учебно-тренировочная игра. | 1 | |
| 76 | 1**. Зачет** нападающего удара. 2. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после подачи. 3. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой. 4. Учебно-тренировочная игра. | 1 | |
| 77 | 1. **Зачет** приема мяча снизу двумя руками после подачи. 2.Совершенствование приема мяча снизу одной рукой. 3. Учебно-тренировочная игра. | 1 | |
| 78 | 1**. Зачет** приема мяча снизу одной рукой. 2.Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. | 1 | |
|  | Бадминтон | **10** | |
| 79-81 | 1.Совершенствование ударов. 2. Совершенствование приёма подачи сверху и снизу. 3.Жонглирование. 4.Учебная игра. | 3 | |
| 82 | 1.Зачет ударов. 2. Совершенствование приёма подачи сверху и снизу. 3.Жонглирование. 4.Учебная игра | 1 | |
| 83 | 1.Зачет жонглирования. 2. Совершенствование приёма подачи сверху и снизу. 3.Учебная игра | 1 | |
| 84 | 1.Разучивание одиночных игр. 2. Развитие двигательных качеств. | 1 | |
| 85 | 1.Зачет приёма подачи сверху и снизу. 2.Одиночные игры. 3.Развитие двигательных качеств. | 1 | |
| 86 | 1.Одиночные игры. 2.Развитие двигательных качеств. | 1 | |
| 87-88 | 1.Учебная игра бадминтон. 2.Развитие двигательных качеств. | 2 | |
|  | Легкая атлетика | **9** | |
| 89 | 1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики.2.Разучивание прыжка в высоту способом «перекидной». | 1 | |
| 90 | 1.Закрепление прыжка в высоту способом «перекидной». 2.Развитие двигательных качеств. 3.Эстафета. | 1 | |
| 91 | 1.Совершенствование прыжка в высоту способом «перекидной». 2.Развитие двигательных качеств. 3.Игры. | 1 | |
| 92 | 1.Зачет прыжка в высоту способом «перекидной». 2. Разучивание техники толкание ядра с места. | 1 | |
| 93 | 1.Закрепление техники толкание ядра с места. 2. Совершенствование низкого старта и стартового разгона с преследованием. 3.Подвижные игры. | 1 | |
| 94 | 1.Зачет низкого старта и стартового разгона с преследованием. 2. Совершенствование техники толкание ядра с места. 3.Совершенствование прыжка в длину с разбега. | 1 | |
| 95 | 1.Зачет бег 100 м с низкого старта. 2. Совершенствование прыжка в длину с разбега . 3. Совершенствование техники толкание ядра с места. | 1 | |
| 96 | 1.Зачет прыжка в длину с разбега. 2.Подвижные игры. | 1 | |
| 97 | 1.Зачет толкания ядра с места. 2.Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности. | 1 | |
|  | Футбол | **8** | |
| 98 | 1. Совершенствование ведения, остановки и удара по мячу. 2.Эстафеты с футбольными мячами. | 1 | |
| 99 | 1. Разучивание удара по мячу головой. 2.Совершенствование ведения и удара по мячу. 3.Учебная игра. | 1 | |
| 100 | 1. Закрепление техники удара по мячу головой. 2. Зачет удара по мячу. 3.Учебная игра. | 1 | |
| 101-102 | 1. Совершенствование техники удара по мячу головой. 2.Тактические действия. 3. Учебная игра. | 2 | |
| 103 | 1.Зачет техники удара по мячу головой. 2.Тактические действия. 3. Учебная игра. | 1 | |
| 104 | 1. Тактические действия. 2.Учебная игра футбол.3. Развитие двигательных качеств. | 1 | |
| 105 | 1. Тактические действия. 2.Учебная игра футбол. . 3.ТБ на открытых водоёмах.  4.Подведение итогов года. | 1 | |

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|  | |
| I | Легкая атлетика | **13** | |
| 1 | 1. Техника безопасности на уроках ФК.2. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. 3.Повторить технику эстафетного бега. 4. Провести бег в медленном темпе до 2 мин. | 1 | |
| 2 | 1.Совершенствовать технику низкого старта и технику эстафетного бега. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Развитие скорости (бег 30 м с высокого старта). 5. Провести бег в медленном темпе до 4 мин. | 1 | |
| 3 | 1. Повторить технику челночного бега 10х10м на результат. 2. Провести низкий старт с преследованием 3 - 4 х 20 м. 3. Совершенствование эстафетного бега.4. Провести бег в медленном темпе до 6 мин.(дев), до 7 мин. (юн) с ускорениями по 50-60 м. | 1 | |
| 4 | Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности. | 1 | |
| 5-6 | 1.**Зачет** по технике эстафетного бега. 2. Совершенствовать спец. беговые упражнения. 3.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 4.Совершенствование техники метания гранаты. 5.Провести бег до 8-9 мин с ускорениями 2х50 м. | 2 | |
| 7 | 1.**Зачет** в беге на 100 м с низкого старта. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Совершенствование техники метания гранаты. 4. Бег 9 мин с ускорениями 2х 100м. | 1 | |
| 8 | 1. **Зачет** по прыжкам в длину с разбега на результат. 2. Закрепление техники метания гранаты с разбега. 3. Бег до 10-13 мин. | 1 | |
| 9-10 | 1. **Зачет**  метания гранаты с разбега на дальность. 2. Развитие двигательных качеств. 3. Игры. | 2 | |
| 11-12 | 1. Распределить учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести **зачет в беге** на 2-3 км. 2. Игра «Русская лапта». | 2 | |
| 13 | 1.Развитие двигательных качеств. 2. Игра «Русская лапта». | 1 | |
|  | Баскетбол | **17** | |
| 14-15 | 1.Повторить материал за 10 класс по баскетболу. 2. Совершенствование ведения мяча на скорости без зрительного контроля. 3.Провести ОРУ в парах на сопротивление. 4.Учебная игра 4х4 с заданием. | 2 | |
| 16-17 | 1. Совершенствование бросков с ближней и средней дистанции. 2.Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.3. Совершенствование различных передач одной рукой. 4.Учебно - тренировочные игры. | 2 | |
| 18 | 1. **Зачет** - штрафные броски. 2. Совершенствование сочетания приемов. 3.Ловля мяча от щита. 4.Учебная игра с заданием. | 1 | |
| 19 | 1. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении. 2. **Зачет** по технике ведения с изменением высоты отскока и скорости. 3. Взаимодействие 2-3 игроков в нападении. 4.Учебно-тренировочная игра. | 1 | |
| 20 | 1.**Зачет** – средний бросок. 2. Совершенствование ловли мяча от щита. 3.Тактические действия в защите. 4. Учебная игра с заданием. | 1 | |
| 21-22 | 1.Совершенствование техники ловли мяча от щита. 2. Совершенствовать броски с дальней дистанции. 3. Тактические действия в защите. 4. Учебная игра с заданием | 2 | |
| 23 | 1.**Зачет**по технике ловли мяча от щита. 2. Совершенствовать броски с дальней дистанции 3. Тактические действия в защите. 4. Учебная игра с заданием | 1 | |
| 24-25 | 1. Совершенствовать технику броска одной рукой (средние, дальние). 2. Совершенствовать сочетания приемов ведение-передача, передача- бросок мяча. 3. Взаимодействие игроков в защите (переход из нападения в защиту).4. Игра баскетбол. | 2 | |
| 26-27 | 1. Совершенствовать технику броска мяча выборочно поставить оценки. 2. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 3.Тактические действия в нападении.4. Игра баскетбол. | 2 | |
| 28-29 | 1.Правила игры и судейство. 2.**Зачет** по прыжкам через скакалку. 3. Игра баскетбол. 4 .Развитие двигательных качеств. | 2 | |
| 30 | 1.**Разучить**  новый комплекс утренней зарядки. 2.**Контрольнаяработа**по правилам игры баскетбол. 3.Разделить класс на команды и провести соревнования по баскетболу. 4. Провести тренировку по подтягиванию. | 1 | |
|  | Гимнастика | **18** | |
| 31 | 1. **Напомнить правила ТБ** на уроках гимнастики. 2.Повторить повороты на месте и в движении. 3.**Зачет** переворот в упор силой. 4. Совершенствовать выход в сед из виса прогнувшись и соскок махом рук вперед из виса на подколенках. 5. Совершенствовать длинный кувырок через препятствие высотой 100 см, стойку на голове и руках силой и стойку на кистях у гим. стенки. | 1 | |
| 32 | 1.Совершенствование стойки на кистях. 2. **Зачет**  выход в сед из виса прогнувшись на низкой перекладине.3. Совершенствование соскока махом рук вперед из виса на подколенках. 4.Акробатическое соединение.5. Совершенствование опорного прыжка через козла согнув ноги (высота 120 см). | 1 | |
| 33-34 | 1.ОРУ в парах. 2. Совершенствование акробатического соединения. 3.Закрепление техники выполнения кувырка в парах. 4. Совершенствование опорного прыжка через козла, согнув ноги. | 2 | |
| 35 | 1.Перекладина высокая: совершенствование подъема в упор силой. 2.**Зачет** длинный кувырок через препятствие (высота 100 см). 3. Совершенствование техники выполнения кувырка в парах.4. Совершенствование акробатического соединения. | 1 | |
| 36 | 1. Совершенствование техники соскока на махе назад. 2.**Разучить** технику соскока вперед из размахивания в висе. 3. Совершенствование опорного прыжка через козла в длину ноги врозь (высота 120 см) расстояние мостика до козла до 1 м. | 1 | |
| 37-38 | 1.Высокая перекладина: закрепление техники размахивания и соскок на махе вперед. 2.**КУ-**переворот в упор из виса.3.**Зачет** стойка на кистях с помощью.4. **Зачет**: акробатическое соединение.5. Совершенствование опорного прыжка, согнув ноги через козла в длину. | 2 | |
| 39 | 1. Совершенствование техники соскока на махе вперед, переворота в упор из виса с подтягивания. 3.**Зачет** подъема в упор силой.4.Совершенствование опорного прыжка через козла в длину ноги врозь. | 1 | |
| 40 | 1.ОРУ в парах. 2.**Зачет**: соскок вперед из размахивания. 3.Совершенствование опорного прыжка через коня боком. | 1 | |
| 41 | 1.Провести гимнастическую полосу препятствий 2. Совершенствование переворота в упор и выход в упор силой. 3.Совершенствование опорного прыжка через коня. | 1 | |
| 42-43 | 1.Повторить гимнастическую полосу препятствий через 5-6 снарядов. 2. Совершенствование опорного прыжка через коня в длину (высота 120 см). 3.**Зачет:** переворот в упор силой (количество раз). | 2 | |
| 44-45 | 1.Развитие двигательных качеств силовой выносливости и координации. 2.**Зачет:** подтягивание на перекладине. 3. Совершенствование техники опорного прыжка через коня в длину ноги врозь. 4.Эстафета с переноской партнера до 8-10 м на скорость. | 2 | |
| 46-47 | 1.Круговая тренировка по станциям.2**. Зачет** техники опорного прыжка через коня в длину ноги врозь. | 2 | |
| 48 | 1.Круговая тренировка по 6-8 станциям-3-4 раза. 2.Подвести итоги полугодия. | 1 | |
|  | Лыжная подготовка | **18** | |
| 49 | 1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. 2. Подбор лыжного инвентаря. | 1 | |
| 50-51 | 1.Совершенствование попеременногодвухшажного и четырёхшажного ходов.  2. Прохождение дистанции 2км. 3. Игры. | 2 | |
| 52 | 1.**Зачет** попеременного двухшажного хода. 2. Совершенствование попеременного четырёхшажного хода. 3.Прохождение дистанции 3 км. 4. Игры. | 1 | |
| 53-54 | 1.**Зачет** попеременного четырёхшажного хода. 2. Совершенствование одновременных ходов. 3.Прохождение дистанции 3 км. | 2 | |
| 55 | 1. **Зачет**: прохождение дистанции 1 км (дев), 2 км (юн). 2.Совершенствование одновременных классических ходов. 3. Игры на склоне. | 1 | |
| 56-57 | 1.Переход с одного хода на другой. 2. Совершенствование одновременных классических ходов. 3. Прохождение дистанции по учебной лыжне. 4.Игры на лыжах. | 2 | |
| 58 | 1. **Разучивание** конькового хода. 2.Совершенствование перехода с одного хода на другой. 3. Прохождение дистанции по учебной лыжне. 4.Встречная эстафета. | 1 | |
| 59 | 1.Закрепление конькового хода. 2. Совершенствование перехода с одного хода на другой. 3. Прохождение дистанции 4 км с ускорениями. | 1 | |
| 60 | 1.**Зачет** прохождения дистанции 2 км (дев), 3км (юн). 2.Совершенствование конькового хода. 3. Игры. | 1 | |
| 61 | 1.Совершенствование конькового хода. 2. Игры . 3. Прохождение дистанции 4км. 4.Торможения. | 1 | |
| 62-63 | 1.**Зачет** конькового хода. 2.Прохождение дистанции3-5км со средней скоростью. 3.Совершенствование спусков с поворотами, торможения. 4.Игры. | 2 | |
| 64 | 1.Прохождение дистанции 3-5км с 3-5 ускорениями. 2.Игры. | 1 | |
| 65-66 | 1.Соревнования на дистанции: 3 км – девушки; 5 км - юноши.2.Игры | 2 | |
|  | Волейбол | **12** | |
| 67 | 1.**Разучивание** одиночного блокирования. 2. Совершенствование нападающего удара. 3. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой. 4.Учебная игра. | 1 | |
| 68-69 | 1.Закрепление одиночного блокирования. 2. Совершенствование нападающего удара. 3. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой.4. Учебная игра. | 2 | |
| 70 | 1.**Зачет** приема мяча снизу одной рукой. 2. Совершенствование нападающего удара. 3. Совершенствование одиночного блокирования. 4.Учебная игра. | 1 | |
| 71 | 1. **Зачет** нападающего удара. 2. Совершенствование одиночного блокирования. 3.Учебная игра. | 1 | |
| 72 | 1. **Разучивание** страховки у сетки. 2. Совершенствование одиночного блокирования. 3.Учебная игра. | 1 | |
| 73 | 1.**Зачет** одиночного блокирования. 2.Закрепление страховки у сетки. 3.Учебно-тренировочная игра. | 1 | |
| 74-76 | 1. Совершенствование страховки у сетки. 2.Тактические действия в защите. 3.Учебно-тренировочная игра. | 3 | |
| 77 | 1.Тактические действия в нападении. 2. Совершенствование страховки у сетки. 3. Учебно-тренировочная игра. | 1 | |
| 78 | 1**.Итоговые соревнования** по волейболу. 2.Развитие двигательных качеств. | 1 | |
|  | Бадминтон | **7** | |
| 79 | 1.Совершенствование ударов. 2.Совершенствование подач. 3. Учебная игра. | 1 | |
| 80 | 1.Разучивание парных игр. 2.Совершенствование ударов. 3.Совершенствование подач. 4.Учебная игра. | 1 | |
| 81 | 1.Закрепление парных игр. 2.Совершенствование ударов. 3.Совершенствование подач. 4.Учебная игра. | 1 | |
| 82 | 1.Совершенствование парных игр. 2.Совершенствование ударов. 3.Совершенствование подач. 4.Учебная игра. | 1 | |
| 83-84 | 1.Зачетударов и подач. 2. Совершенствование парных игр. 3.Учебная игра. | 2 | |
| 85 | 1.Учебная игра. 2.Развитие двигательных качеств. 3.Эстафета. | 1 | |
|  | Легкая атлетика | **9** | |
| 86 | 1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2.Совершенствование прыжка в высоту способом «перекидной». | 1 | |
| 87 | 1. Совершенствование прыжка в высоту способом «перекидной». 2.Развитие двигательных качеств. 3.Эстафета. | 1 | |
| 88 | 1.Совершенствование прыжка в высоту способом «перекидной». 2.Развитие двигательных качеств. 3.Игры. | 1 | |
| 89 | 1.Зачет прыжка в высоту способом «перекидной». 2. Разучивание техники толкание ядра со скачка. | 1 | |
| 90 | 1.Закрепление техники толкание ядра со скачка.2. Совершенствование низкого старта и стартового разгона с преследованием. 3.Подвижные игры. | 1 | |
| 91 | 1.Зачет низкого старта и стартового разгона с преследованием. 2. Совершенствование техники толкание ядра со скачка. 3.Совершенствование прыжка в длину с разбега. | 1 | |
| 92 | 1.Зачет бег 100 м с низкого старта. 2. Совершенствование прыжка в длину с разбега. 3. Совершенствование техники толкание ядра со скачка. | 1 | |
| 93 | 1.Зачет прыжка в длину с разбега. 2.Подвижные игры. | 1 | |
| 94 | 1.Зачет толкания ядра со скачка. 2.Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности. | 1 | |
|  | Футбол | **8** | |
| 95 | 1. Совершенствование ведения, остановки и удара по мячу. 2.Эстафеты с футбольными мячами. | 1 | |
| 96 | 1.Совершенствование удара по мячу головой. 2.Совершенствование ведения и удара по мячу. 3.Учебная игра. | 1 | |
| 97 | 1. Совершенствование техники удара по мячу головой. 2. Зачет удара по мячу. 3.Учебная игра. | 1 | |
| 98 | 1. Зачет техники удара по мячу головой. 2.Тактические действия. 3. Учебная игра. | 1 | |
| 99-100 | 1.Тактические действия.2. Учебная игра. | 2 | |
| 101-102 | 1.Учебная игра футбол.2.Развитие двигательных качеств. 2.Подведение итогов года. | 2 | |

**Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.**

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1–11-х классов” Москва. Просвещение 1996 г.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

**Отметка “5”:**двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

**Отметка “4”:**двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

**Отметка “3”:**двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

**Отметка “2”:**двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

**Отметка “1”:**отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведется карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся (таблица  № 1).

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА В 10 КЛАССЕ.

I полугодие 48 уроков.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды деятельности | Дата | |
| По плану | Факт |
| 1 | Легкая атлетика 12 часов. | 1 | 1. Техника безопасности на уроках ФК.2. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. 3. Провести бег в медленном темпе до 2 мин. |  |  |
| 2 |  | 1 | 1.Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. 2. Специальные беговые упражнения. 3.Развитие скорости (бег 30 м с высокого старта). 4. Провести бег в медленном темпе до 4 мин. |  |  |
| 3 |  | 1 | 1. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона, специальные прыжковые упражнения. 2. Провести низкий старт с преследованием 3-4х20м. 3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места). 4. Провести бег в медленном темпе до 6 мин. (дев), до 7 мин. (юн). |  |  |
| 4 | Контрольные нормативы | 1 | Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности |  |  |
| 5 |  | 1 | **1.Зачет по технике низкого старта и стартового разгона. 2. Совершенствовать прыжковые упражнения. 3.Провести бег до 8-9 мин с ускорениями 2х80м.** |  |  |
| 6 |  | 1 | **1.Зачет в беге на 100 м с низкого старта. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Разучивание техники метания гранаты. 4. Бег 9 мин с ускорениями 2х 100м.** |  |  |
| 7 |  | 1 | 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2.Закрепление техники метания гранаты. 3. Бег 10 мин с ускорениями 2 х 100м. |  |  |
| 8 |  | 1 | 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Бег 10 мин с ускорениями 2 х 100м. |  |  |
| 9 |  | 1 | 1. **Зачет** по прыжкам в длину с разбега на результат. 2. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. 3. Бег до 10-13 мин. |  |  |
| 10 |  | 1 | 1. **Зачет** метания гранаты с разбега на дальность. 2. Бег на развитие выносливости 11-14 мин с ускорениями до 100 и перед финишем. 3. Игры. |  |  |
| 11-12 |  | 2 | 1. Распределить учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести **зачет в беге** на – 2000-3000м. 2. Игра «Русская лапта». |  |  |
| 13 |  | 1 | 1.Развитие двигательных качеств. 2. Игра «Русская лапта». |  |  |
| 14-  15 | Баскетбол 17 часов. | 2 | 1.Повторить материал за 9 класс по баскетболу. 2. Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости без зрительного контроля. 3.Провести ОРУ в парах на сопротивление. 4.Учебная игра 4х4 с заданием. |  |  |
| 16-17 |  | 2 | 1. Совершенствование бросков с ближней и средней дистанции. 2.Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.3. Совершенствование различных передач. 4.Учебно - тренировочные игры. |  |  |
| 18-19 |  | 2 | 1. Совершенствование штрафных бросков. 2. Совершенствование сочетания приемов. 3.Ловля мяча от щита. 4.Учебная игра с заданием. |  |  |
| 20 |  | 1 | 1. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении. 2. **Зачет** по технике ведения с изменением высоты отскока и скорости. 3. Взаимодействие 2-3 игроков в нападении. 4.Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 21 |  | 1 | 1.**Зачет** – штрафной бросок. 2 Совершенствование ловли мяча от щита. 3.Взаимодействие игроков защите. 4. Учебная игра с заданием. | 18.10 |  |
| 22 |  | 1 | 1.**Зачет**по технике ловли мяча от щита. 2. **Разучить** броски с дальней дистанции. 3. Взаимодействие игроков в защите. 4 Учебная игра с заданием |  |  |
| 23 |  | 1 | 1. Совершенствовать технику броска одной рукой (средние, дальние). 2. Совершенствовать сочетания приемов ведение-передача, передача- бросок мяча. 3. Взаимодействие игроков в защите (переход из нападения в защиту) .4. Игра баскетбол. |  |  |
| 24 |  | 1 | 1. Совершенствовать технику броска мяча **выборочно поставить оценки.** 2. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 3.Правила игры. 4. Игра баскетбол. |  |  |
| 25-26 |  | 2 | 1. Правила игры. 2. **Зачет** по прыжкам через скакалку. 3. Игра баскетбол. 4 .Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 27 |  | 1 | 1. Правила игры. 2.Судейство. 3. Учебная игра баскетбол. 4 .Развитие двигательных качеств. |  |  |

2 четверть 21 уроков.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды деятельности | Дата | |
| По плану | Факт |
| 28-29 |  | 2 | 1.Контрольная работа по правилам игры баскетбол. 2.Судейство. 3. Учебная игра баскетбол. 4 .Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 30 |  | 1 | 1.Разучить новый комплекс утренней зарядки. 2.Провести контрольную работу по жестам судьи игры баскетбол. 3.Разделить класс на команды и провести соревнования по баскетболу. 4.Тренировка по подтягиванию. |  |  |
| 31 | Гимнастика -18 часов. | 1 | 1. **Напомнить правила ТБ** на гимнастических снарядах. 2.Повторить повороты в движении. 3. На низкой перекладине: переворот в упор силой, оборот вперед из седа верхом, вис прогнувшись и выход в сед. 4.Совершенствование длинного кувырока через препятствие 90 см, стойку на голове и руках силой. 5 Опорный прыжок через коня в ширину боком. |  |  |
| 32 |  | 1 | 1 Совершенствование оборота вперед из седа верхом, вис прогнувшись и выход в сед. 2. Совершенствование длинного кувырока через препятствие 90 см, стойку на голове и руках силой. 3. Опорный прыжок через коня в ширину боком. 4.**Зачет** переворот в упор силой на низкой перекладине. |  |  |
| 33-34 |  | 2 | 1.Строевая подготовка: повороты кругом в движении. 2**.Зачет** оборот вперед из седа верхом правой (левой ). 3.**Разучить** стойке на кистях (с помощью). |  |  |
| 35 |  | 1 | 1.Совершенствование соскок махом рук вперед из виса на подколенках. 2.**Зачет** выход в сед из виса прогнувшись. 3.**Разучить** кувырок назад через стойку на кистях. 4. Совершенствование опорного прыжка через козла согнув ноги (высота 115-120 см). |  |  |
| 36 |  | 1 | 1.**Зачет** соскок махом рук вперед из виса на подколенках. 2. Совершенствование акробатического соединения. 3. Совершенствование опорного прыжка через козла, согнув ноги. |  |  |
| 37-38 |  | 2 | 1.Высокая перекладина: размахивания и соскок на махе назад.2.**Зачет** стойка на кистях с помощью. 3. Совершенствование кувырка назад через стойку на кистях. 4. Совершенствование акробатическое соединение. 5. Совершенствование опорного прыжка через козла, согнув ноги. |  |  |
| 39 |  | 1 | 1. Совершенствование техники соскока на махе назад. 2.**Разучить** переворот в упор из виса с подтягивания. 3.**Зачет** кувырка назад через стойку на кистях. 4.Совершенствование опорного прыжка через козла в длину ноги врозь (высота 120 см). |  |  |
| 40-41 |  | 2 | 1.**Разучить**  подъем в упор силой. 2.**Зачет** акробатического соединения. 3.Совершенствование опорного прыжка через козла в длину ноги врозь (высота 120 см) расстояние мостика до козла до 1 м**. КУ**-мост. |  |  |
| 42-43 |  | 2 | 1.Провести гимнастическую полосу препятствий через 5-6 снарядов. 2.**Зачет** соскок назад. 3. Совершенствование переворота в упор и выход в упор силой. 4.Совершенствование опорного прыжка через козла в длину ноги врозь. |  |  |
| 44 |  | 1 | 1.Повторить гимнастическую полосу препятствий через 5-6 снарядов. 2. Совершенствование опорного прыжка и подъема в упор силой. 3.**Зачет** переворот в упор из виса. |  |  |
| 45 |  | 1 | 1.Развитие двигательных качеств. 2.**Зачет** подъем в упор силой на высокой перекладине. 3.**Разучить** опорный прыжок через коня в длину ноги врозь (высота 110 см). |  |  |
| 46 |  | 1 | 1.Развитие двигательных качеств силовой выносливости и координации. 2.**Зачет**подтягивание на перекладине. 3.Закрепление техники опорного прыжка через коня в длину ноги врозь. 4.Эстафета с переноской партнера до 8-10 м на скорость. |  |  |
| 47 |  | 1 | 1.Круговая тренировка по станциям. 2. Совершенствование техники опорного прыжка через коня в длину ноги врозь. ОФП в парах у гимнастической стенки. |  |  |
| 48 |  | 1 | 1.Круговая тренировка по 6-8 станциям-3-4 раза. 2.**Зачет** техники опорного прыжка через коня в длину ноги врозь. 3.Подвести итоги полугодия. |  |  |

3 четверть 30 урок.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды деятельности | Дата | |
| По плану | Факт |
| 49 | Лыжная подготовка 18 часов. | 1 | 1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. 2. Подбор лыжного инвентаря. |  |  |
| 50-51 |  | 2 | 1. Совершенствование одновременного бесшажного хода. 2. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 3.Прохождение дистанции 2км |  |  |
| 52 |  | 1 | 1. **Зачет** попеременного двухшажного хода. 2. Совершенствование одновременного одношажного хода. 3. Совершенствование одновременного бесшажного хода. 4.Прохождение дистанции 2км. |  |  |
| 53 |  | 1 | 1. **Зачет** одновременного бесшажного хода.2. Совершенствование одновременного одношажного хода. |  |  |
| 54 |  | 1 | 1. **Зачет:** прохождение дистанции 1 км.  2. Игры на лыжах. |  |  |
| 55 |  | 1 | 1.**Зачет** одновременного одношажного хода. 2. Совершенствование одновременного двухшажного хода. 3. Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| 56-57 |  | 2 | 1.Совершенствование одновременного двухшажного хода. 2. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. 3. Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| 58 |  | 1 | 1.**Зачет** прохождение дистанции 2 км (дев), 3 км (юн.). 2. Игры на склоне. |  |  |
| 59 |  | 1 | 1.**Зачет** одновременного двухшажного хода. 2.Совершенствование попеременного четырехшажного хода. 3. Прохождение дистанции 4-5км с учетом рельефа. |  |  |
| 60 |  | 1 | 1.**Зачет** попеременного четырехшажного хода. 2.**Разучивание** перехода с одновременного на попеременный ход. 3. Прохождение дистанции 4км в равномерном темпе. |  |  |
| 61 |  | 1 | 1.Закрепление перехода с одновременного на попеременный ход. 2. Прохождение дистанции 3-5 км со средней скоростью. |  |  |
| 62-63 |  | 2 | 1. Совершенствование перехода с одновременного на попеременный ход. 2. Совершенствование спуска с поворотами, с торможением. Прохождение дистанции 3-5км с 3-5 ускорениями. 3.Игры. |  |  |
| 64 |  | 1 | 1.**Зачет** перехода с одновременного на попеременный ход. 2. Совершенствование спуска с поворотами, с торможением. Прохождение дистанции 3-5км с 3-5 ускорениями. 3.Игры. |  |  |
| 65-66 |  | 2 | 1**.Соревнования** на дистанции 5 км-юноши. 3 км-девушки. 2.Игры. |  |  |
| 67-68 | Волейбол 12 часов | 2 | 1.Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2.Совершенствование приема мяча, после отскочившего от сетки. 3.Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 69 |  | 1 | 1.**Зачет** приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2.Совершенствование приема мяча, после отскочившего от сетки. 3. Совершенствование верхней прямой подачи. 4. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 70 |  | 1 | 1.**Зачет** приема мяча, после отскочившего от сетки. 2.**Разучивание** приема мяча снизу двумя руками после подачи. 3. Совершенствование верхней прямой подачи. |  |  |
| 71-72 |  | 2 | 1.Закрепление приема мяча снизу двумя руками после подачи. 2. Совершенствование верхней прямой подачи. 3. Учебная игра с заданием. |  |  |
| 73 |  | 1 | 1.**Зачет** верхней прямой подачи. 2. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после подачи. 3. Совершенствование нападающего удара из зоны 2 и 4. |  |  |
| 74 |  | 1 | 1.**Разучивание** приема мяча снизу одной рукой. 2. Совершенствование нападающего удара из зоны 2 и 3. 3.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после подачи. 4. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 75 |  | 1 | 1. Закрепление приема мяча снизу одной рукой. 2. Совершенствование нападающего удара из зоны 2 и 3. 3.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после подачи. 4. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 76 |  | 1 | 1**. Зачет** нападающего удара. 2. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после подачи. 3. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой. 4. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 77 |  | 1 | 1. **Зачет** приема мяча снизу двумя руками после подачи. 2.Совершенствование приема мяча снизу одной рукой. 3. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 78 |  | 1 | 1**. Зачет** приема мяча снизу одной рукой. 2.Духсторонняя учебно-тренировочная игра. |  |  |

4 четверть 27 уроков.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды деятельности | Дата | |
| По плану | Факт |
| 79-80-81 | Бадминтон 10 часов. | 3 | 1.Совершенствование ударов. 2. Совершенствование приёма подачи сверху и снизу. 3.Жонглирование. 4.Учебная игра. |  |  |
| 82 |  | 1 | 1.Зачет ударов. 2. Совершенствование приёма подачи сверху и снизу. 3.Жонглирование. 4.Учебная игра |  |  |
| 83 |  | 1 | 1.Зачет жонглирования. 2. Совершенствование приёма подачи сверху и снизу. 3.Учебная игра |  |  |
| 84 |  | 1 | 1.Разучивание одиночных игр. 2. Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 85 |  | 1 | 1.Зачет приёма подачи сверху и снизу. 2.Одиночные игры. 3.Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 86 |  | 1 | 1.Одиночные игры. 2.Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 87-88 |  | 2 | 1.Учебная игра бадминтон. 2.Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 89 | Легкая атлетика 8 часов | 1 | 1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики.2.Разучивание прыжка в высоту способом «перекидной». |  |  |
| 90 |  | 1 | 1.Закрепление прыжка в высоту способом «перекидной». 2.Развитие двигательных качеств. 3.Эстафета. |  |  |
| 91 |  | 1 | 1.Совершенствование прыжка в высоту способом «перекидной». 2.Развитие двигательных качеств. 3.Игры. |  |  |
| 92 |  | 1 | 1.Зачет прыжка в высоту способом «перекидной». 2. Разучивание техники толкание ядра с места. |  |  |
| 93 |  | 1 | 1.Закрепление техники толкание ядра с места. 2. Совершенствование низкого старта и стартового разгона с преследованием. 3.Подвижные игры. |  |  |
| 94 |  | 1 | 1.Зачет низкого старта и стартового разгона с преследованием. 2. Совершенствование техники толкание ядра с места. 3.Совершенствование прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 95 |  | 1 | 1.Зачет бег 100 м с низкого старта. 2. Совершенствование прыжка в длину с разбега . 3. Совершенствование техники толкание ядра с места. |  |  |
| 96 |  | 1 | 1.Зачет прыжка в длину с разбега. 2.Подвижные игры. |  |  |
| 97 | Контрольные нормативы. | 1 | 1.Зачет толкания ядра с места. 2.Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности. |  |  |
| 98 | Футбол 8 часов. | 1 | 1. Совершенствование ведения, остановки и удара по мячу. 2.Эстафеты с футбольными мячами. |  |  |
| 99 |  | 1 | 1. Разучивание удара по мячу головой. 2.Совершенствование ведения и удара по мячу. 3.Учебная игра. |  |  |
| 100 |  | 1 | 1. Закрепление техники удара по мячу головой. 2. Зачет удара по мячу. 3.Учебная игра. |  |  |
| 101-102 |  | 2 | 1. Совершенствование техники удара по мячу головой. 2.Тактические действия. 3. Учебная игра. |  |  |
| 103 |  | 1 | 1.Зачет техники удара по мячу головой. 2.Тактические действия. 3. Учебная игра. |  |  |
| 104 |  | 1 | 1. Тактические действия. 2.Учебная игра футбол.3. Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 105 |  | 1 | 1. Тактические действия. 2.Учебная игра футбол. 3.ТБ на открытых водоёмах. 4.Подведение итогов года. |  |  |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА В 11 КЛАССЕ.

I полугодие 48 уроков.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды деятельности | Дата | |
| По плану | Факт |
| 1 | Легкая атлетика 12 часов. | 1 | 1. Техника безопасности на уроках ФК.2. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. 3.Повторить технику эстафетного бега. 4. Провести бег в медленном темпе до 2 мин. |  |  |
| 2 |  | 1 | 1.Совершенствовать технику низкого старта и технику эстафетного бега. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Развитие скорости (бег 30 м с высокого старта). 5. Провести бег в медленном темпе до 4 мин. |  |  |
| 3 |  | 1 | 1. Повторить технику челночного бега 10х10м на результат. 2. Провести низкий старт с преследованием 3 - 4 х 20 м. 3. Совершенствование эстафетного бега.4. Провести бег в медленном темпе до 6 мин.(дев), до 7 мин. (юн) с ускорениями по 50-60 м. |  |  |
| 4 | Контрольные нормативы -1 час. | 1 | Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности. |  |  |
| 5-6 |  | 2 | 1.**Зачет** по технике эстафетного бега. 2. Совершенствовать спец. беговые упражнения. 3.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 4.Совершенствование техники метания гранаты. 5.Провести бег до 8-9 мин с ускорениями 2х50 м. |  |  |
| 7 |  | 1 | 1.**Зачет** в беге на 100 м с низкого старта. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Совершенствование техники метания гранаты. 4. Бег 9 мин с ускорениями 2х 100м. |  |  |
| 8 |  | 1 | 1. **Зачет** по прыжкам в длину с разбега на результат. 2. Закрепление техники метания гранаты с разбега. 3. Бег до 10-13 мин. |  |  |
| 9-10 |  | 2 | 1. **Зачет**  метания гранаты с разбега на дальность. 2. Развитие двигательных качеств. 3. Игры. |  |  |
| 11-12 |  | 2 | 1. Распределить учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести **зачет в беге** на 2-3 км. 2. Игра «Русская лапта». |  |  |
| 13 |  | 1 | 1.Развитие двигательных качеств. 2. Игра «Русская лапта». |  |  |
| 14-15 | Баскетбол 17 часов. | 2 | 1.Повторить материал за 10 класс по баскетболу. 2. Совершенствование ведения мяча на скорости без зрительного контроля. 3.Провести ОРУ в парах на сопротивление. 4.Учебная игра 4х4 с заданием. |  |  |
| 16-17 |  | 2 | 1. Совершенствование бросков с ближней и средней дистанции. 2.Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.3. Совершенствование различных передач одной рукой. 4.Учебно - тренировочные игры. |  |  |
| 18 |  | 1 | 1. **Зачет** - штрафные броски. 2. Совершенствование сочетания приемов. 3.Ловля мяча от щита. 4.Учебная игра с заданием. |  |  |
| 19 |  | 1 | 1. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении. 2. **Зачет** по технике ведения с изменением высоты отскока и скорости. 3. Взаимодействие 2-3 игроков в нападении. 4.Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 20 |  | 1 | 1.**Зачет** – средний бросок. 2. Совершенствование ловли мяча от щита. 3.Тактические действия в защите. 4. Учебная игра с заданием. |  |  |
| 21-22 |  | 2 | 1.Совершенствование техники ловли мяча от щита. 2. Совершенствовать броски с дальней дистанции. 3. Тактические действия в защите. 4. Учебная игра с заданием |  |  |
| 23 |  | 1 | 1.**Зачет**по технике ловли мяча от щита. 2. Совершенствовать броски с дальней дистанции 3. Тактические действия в защите. 4. Учебная игра с заданием |  |  |
| 24-25 |  | 2 | 1. Совершенствовать технику броска одной рукой (средние, дальние). 2. Совершенствовать сочетания приемов ведение-передача, передача- бросок мяча. 3. Взаимодействие игроков в защите (переход из нападения в защиту).4. Игра баскетбол. |  |  |
| 26-27 |  | 2 | 1. Совершенствовать технику броска мяча выборочно поставить оценки. 2. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 3.Тактические действия в нападении.4. Игра баскетбол. |  |  |

2 четверть 21 уроков.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды деятельности | Дата | |
| По плану | Факт |
| 28-29 |  | 2 | 1.Правила игры и судейство. 2.**Зачет** по прыжкам через скакалку. 3. Игра баскетбол. 4 .Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 30 |  | 1 | 1.**Разучить**  новый комплекс утренней зарядки. 2.**Контрольнаяработа**по правилам игры баскетбол. 3.Разделить класс на команды и провести соревнования по баскетболу. 4. Провести тренировку по подтягиванию. |  |  |
| 31-32 | Гимнастика -18 часов. | 1 | 1. **Напомнить правила ТБ** на уроках гимнастики. 2.Повторить повороты на месте и в движении. 3.**Зачет** переворот в упор силой. 4. Совершенствовать выход в сед из виса прогнувшись и соскок махом рук вперед из виса на подколенках. 5. Совершенствовать длинный кувырок через препятствие высотой 100 см, стойку на голове и руках силой и стойку на кистях у гим. стенки. |  |  |
|  |  | 1 | 1.Совершенствование стойки на кистях. 2. **Зачет**  выход в сед из виса прогнувшись на низкой перекладине. 3. Совершенствование соскока махом рук вперед из виса на подколенках. 4.Акробатическое соединение.5. Совершенствование опорного прыжка через козла согнув ноги (высота 120 см). |  |  |
| 33-34 |  | 2 | 1.ОРУ в парах. 2. Совершенствование акробатического соединения. 3.Закрепление техники выполнения кувырка в парах. 4. Совершенствование опорного прыжка через козла, согнув ноги. |  |  |
| 35 |  | 1 | 1.Перекладина высокая: совершенствование подъема в упор силой. 2.**Зачет** длинный кувырок через препятствие (высота 100 см). 3. Совершенствование техники выполнения кувырка в парах.4. Совершенствование акробатического соединения. |  |  |
| 36 |  | 1 | 1. Совершенствование техники соскока на махе назад. 2.**Разучить** технику соскока вперед из размахивания в висе. 3. Совершенствование опорного прыжка через козла в длину ноги врозь (высота 120 см) расстояние мостика до козла до 1 м. |  |  |
| 37-38 |  | 2 | 1.Высокая перекладина: закрепление техники размахивания и соскок на махе вперед. 2.**КУ-**переворот в упор из виса.3.**Зачет** стойка на кистях с помощью.4. **Зачет**: акробатическое соединение.5. Совершенствование опорного прыжка, согнув ноги через козла в длину. |  |  |
| 39 |  | 1 | 1. Совершенствование техники соскока на махе вперед, переворота в упор из виса с подтягивания. 3.**Зачет** подъема в упор силой.4.Совершенствование опорного прыжка через козла в длину ноги врозь. |  |  |
| 40 |  | 1 | 1.ОРУ в парах. 2.**Зачет**: соскок вперед из размахивания. 3.Совершенствование опорного прыжка через коня боком. |  |  |
| 41 |  | 1 | 1.Провести гимнастическую полосу препятствий. 2. Совершенствование переворота в упор и выход в упор силой. 3.Совершенствование опорного прыжка через коня. |  |  |
| 42-43 |  | 2 | 1.Повторить гимнастическую полосу препятствий через 5-6 снарядов. 2. Совершенствование опорного прыжка через коня в длину (высота 120 см). 3.**Зачет:** переворот в упор силой (количество раз). |  |  |
| 44-45 |  | 2 | 1.Развитие двигательных качеств силовой выносливости и координации. 2.**Зачет:** подтягивание на перекладине. 3. Совершенствование техники опорного прыжка через коня в длину ноги врозь. 4.Эстафета с переноской партнера до 8-10 м на скорость. |  |  |
| 46-47 |  | 2 | 1.Круговая тренировка по станциям.2**. Зачет** техники опорного прыжка через коня в длину ноги врозь. |  |  |
| 48 |  | 1 | 1.Круговая тренировка по 6-8 станциям-3-4 раза. 2.Подвести итоги полугодия. |  |  |

3 четверть 30 урок.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды деятельности | Дата | |
| По плану | Факт |
| 49 | Лыжная подготовка 18 часов. | 1 | 1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. 2. Подбор лыжного инвентаря. |  |  |
| 50-51 |  | 2 | 1.Совершенствование попеременногодвухшажного и четырёхшажного ходов. 2. Прохождение дистанции 2км. 3. Игры. |  |  |
| 52 |  | 1 | 1.**Зачет** попеременного двухшажного хода. 2. Совершенствование попеременного четырёхшажного хода. 3.Прохождение дистанции 3 км. 4. Игры. |  |  |
| 53-54 |  | 2 | 1.**Зачет** попеременного четырёхшажного хода. 2. Совершенствование одновременных ходов. 3.Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| 55 |  | 1 | 1. **Зачет**: прохождение дистанции 1 км (дев), 2 км (юн). 2.Совершенствование одновременных классических ходов. 3. Игры на склоне. |  |  |
| 56-57 |  | 2 | 1.Переход с одного хода на другой. 2. Совершенствование одновременных классических ходов. 3. Прохождение дистанции по учебной лыжне. 4.Игры на лыжах. |  |  |
| 58 |  | 1 | 1. **Разучивание** конькового хода. 2.Совершенствование перехода с одного хода на другой. 3. Прохождение дистанции по учебной лыжне. 4.Встречная эстафета. |  |  |
| 59 |  | 1 | 1.Закрепление конькового хода. 2. Совершенствование перехода с одного хода на другой. 3. Прохождение дистанции 4 км с ускорениями. |  |  |
| 60 |  | 1 | 1.**Зачет** прохождения дистанции 2 км (дев), 3км (юн). 2.Совершенствование конькового хода. 3. Игры. |  |  |
| 61 |  | 1 | 1.Совершенствование конькового хода. 2. Игры . 3. Прохождение дистанции 4км. 4.Торможения. |  |  |
| 62-63 |  | 2 | 1.**Зачет** конькового хода. 2.Прохождение дистанции3-5км со средней скоростью. 3.Совершенствование спусков с поворотами, торможения. 4.Игры. |  |  |
| 64 |  | 1 | 1.Прохождение дистанции 3-5км с 3-5 ускорениями.2.Игры. |  |  |
| 65-66 |  | 2 | 1.Соревнования на дистанции: 3 км – девушки; 5 км - юноши. 2.Игры |  |  |
| 67 | Волейбол 12 часов | 1 | ТБ .2.**Разучивание** одиночного блокирования. 3. Совершенствование нападающего удара. 4. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой. 4.Учебная игра. |  |  |
| 68-69 |  | 2 | 1.Закрепление одиночного блокирования. 2. Совершенствование нападающего удара. 3. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой.4. Учебная игра. |  |  |
| 70 |  | 1 | 1.**Зачет** приема мяча снизу одной рукой. 2. Совершенствование нападающего удара. 3. Совершенствование одиночного блокирования. 4.Учебная игра. |  |  |
| 71 |  | 1 | 1. **Зачет** нападающего удара. 2. Совершенствование одиночного блокирования. 3.Учебная игра. |  |  |
| 72 |  | 1 | 1. **Разучивание** страховки у сетки. 2. Совершенствование одиночного блокирования. 3.Учебная игра. |  |  |
| 73 |  | 1 | 1.**Зачет** одиночного блокирования. 2.Закрепление страховки у сетки. 3.Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 74-76 |  | 3 | 1. Совершенствование страховки у сетки. 2.Тактические действия в защите. 3.Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 77 |  | 1 | 1.Тактические действия в нападении. 2. Совершенствование страховки у сетки. 3. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 78 |  | 1 | 1**.Итоговые соревнования** по волейболу. 2.Развитие двигательных качеств. |  |  |

4 четверть 24 урока.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды деятельности | Дата | |
| По плану | Факт |
| 79 | Бадминтон 7 часов | 1 | 1.Совершенствование ударов. 2.Совершенствование подач. 3. Учебная игра. |  |  |
| 80 |  | 1 | 1.Разучивание парных игр. 2.Совершенствование ударов. 3.Совершенствование подач. 4.Учебная игра. |  |  |
| 81 |  | 1 | 1.Закрепление парных игр. 2.Совершенствование ударов. 3.Совершенствование подач. 4.Учебная игра. |  |  |
| 82 |  | 1 | 1.Совершенствование парных игр. 2.Совершенствование ударов. 3.Совершенствование подач. 4.Учебная игра. |  |  |
| 83-84 |  | 2 | 1.Зачетударов и подач. 2. Совершенствование парных игр. 3.Учебная игра. |  |  |
| 85 |  | 1 | 1.Учебная игра. 2.Развитие двигательных качеств. 3.Эстафета. |  |  |
| 86 | Легкая атлетика-8 часов. | 1 | 1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2.Совершенствование прыжка в высоту способом «перекидной». |  |  |
| 87 |  | 1 | 1. Совершенствование прыжка в высоту способом «перекидной». 2.Развитие двигательных качеств. 3.Эстафета. |  |  |
| 88 |  | 1 | 1.Совершенствование прыжка в высоту способом «перекидной». 2.Развитие двигательных качеств. 3.Игры. |  |  |
| 89 |  | 1 | 1.Зачет прыжка в высоту способом «перекидной». 2. Разучивание техники толкание ядра со скачка. |  |  |
| 90 |  | 1 | 1.Закрепление техники толкание ядра со скачка.2. Совершенствование низкого старта и стартового разгона с преследованием. 3.Подвижные игры. |  |  |
| 91 |  | 1 | 1.Зачет низкого старта и стартового разгона с преследованием. 2. Совершенствование техники толкание ядра со скачка. 3.Совершенствование прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 92 |  | 1 | 1.Зачет бег 100 м с низкого старта. 2. Совершенствование прыжка в длину с разбега. 3. Совершенствование техники толкание ядра со скачка. |  |  |
| 93 |  | 1 | 1.Зачет прыжка в длину с разбега. 2.Подвижные игры. |  |  |
| 94 | Контрольные нормативы. | 1 | 1.Зачет толкания ядра со скачка. 2.Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности. |  |  |
| 95 | Футбол 8 часов. | 1 | 1. Совершенствование ведения, остановки и удара по мячу. 2.Эстафеты с футбольными мячами. |  |  |
| 96 |  | 1 | 1.Совершенствование удара по мячу головой. 2.Совершенствование ведения и удара по мячу. 3.Учебная игра. |  |  |
| 97 |  | 1 | 1. Совершенствование техники удара по мячу головой. 2. Зачет удара по мячу. 3.Учебная игра. |  |  |
| 98 |  | 1 | 1. Зачет техники удара по мячу головой. 2.Тактические действия. 3. Учебная игра. |  |  |
| 99-100 |  | 2 | 1.Тактические действия.2. Учебная игра. |  |  |
| 101-102 |  | 2 | 1.Учебная игра футбол.2.Развитие двигательных качеств. 2.Подведение итогов года. |  |  |