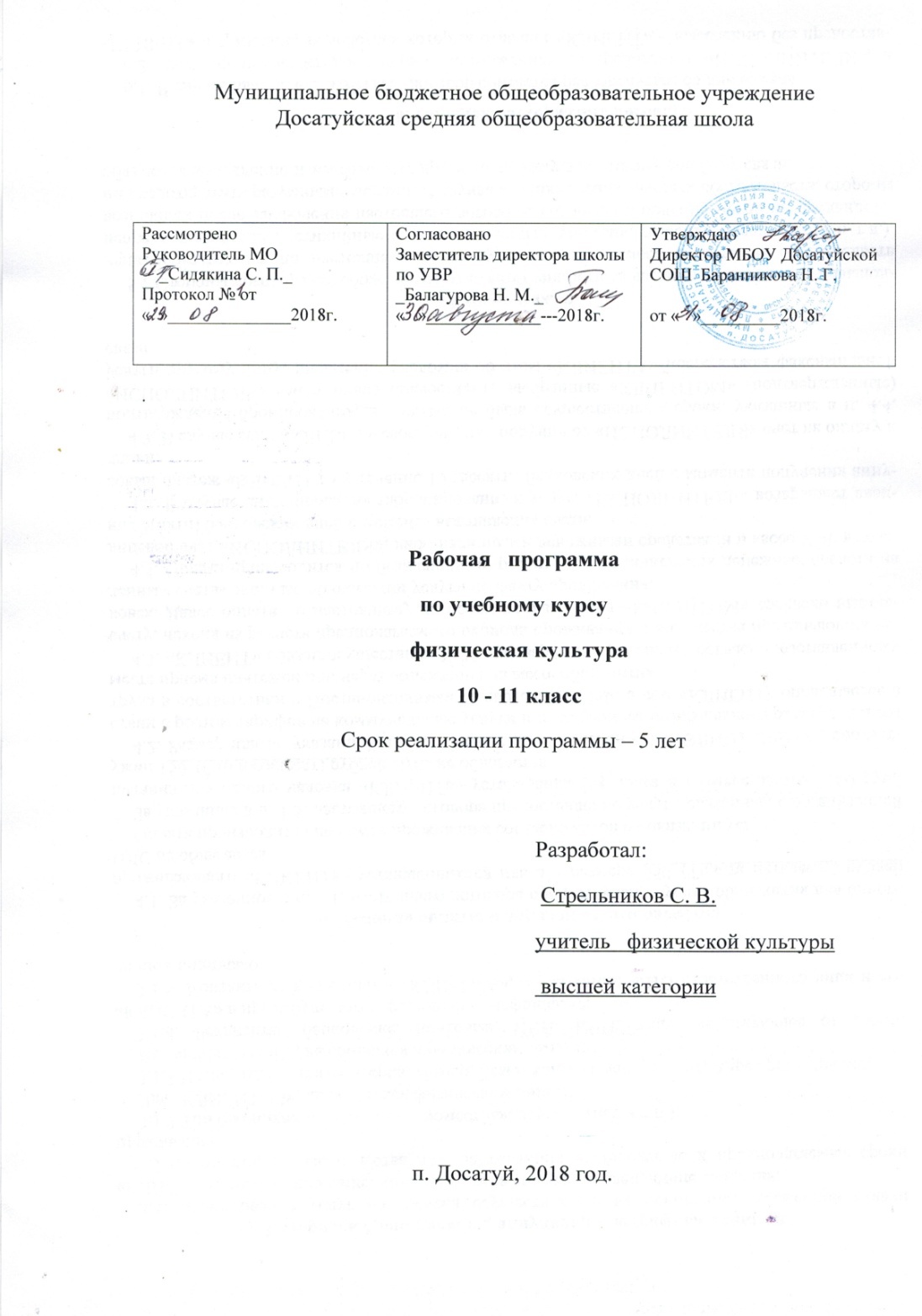
****

**Аннотация**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ФГОС СОО на базовом уровне и авторской программы по предмету «физическая культура» 10-11 классы, под редакцией В.И.Ляха 10-11 классы М.: «Просвещение» 2015 г. С учётом Примерной Основной Образовательной Программы Среднего Общего Образования. 2016 год. НА изучение курса отводится 204 часа в год из расчета 3 -х учебных часов в неделю. Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в10 –11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний» и норм ГТО. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Программа предусматривает замену раздела «Лыжная подготовка» (20 ч.) на «Хоккейную подготовку» (20 ч)

**Содержание учебного материала 10 класс**

**Легкая атлетика**

Вводный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств.

Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 60 до 100 м. Развитие скоростных способностей.

Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 60 до 100 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3x30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег (сериями)Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 100 метров (2 серии). Старты из различных положений. Бег 100 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание гранаты. Правила соревнований в метании гранат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 3000 м., 2000 м. на результат. Развитие выносливости.

**Спортивные игры (волейбол)**

Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой.

Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя и верхняя прямая подачи мяча. Игра по упрощенным правилам. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мячаИгра по упрощенным правилам. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.

Баскетбол

Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв (3\*2). Зонная защита (2\* 3). Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.

**Гимнастика**

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей. Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений.

**Лыжная подготовка**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе. Попеременный одношажный ход. ОРУ на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Переход с хода на ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Спуск с горы с торможением и поворотами. Подвижные игры на свежем воздухе Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Спуск с горы с торможением и поворотами. Подвижные игры на свежем воздухе.

**Кроссовая подготовка**

Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Развитие выносливости Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Бег на 2000м. Развитие выносливости.

**Содержание учебного материала 11 класс (девушки):**

**Базовая часть.**

Знания о физической культуре( на каждом учебном занятии):

Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально-прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

**Легкая атлетика**

Введение. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.

**Спортивные игры.**

Волейбол

Стойки и передвижения игрока. Верхние передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону, через 4-ю зону, через 2-ю зону. Учебная игра.

Баскетбол. Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв (3\*2). Зонная защита (2\*3). Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.

**Гимнастика**

Акробатика. Инструктаж по ТБ. О.Р.У. на месте. Развитие силы. Кувырок вперед, назад. Построения, перестроения, повороты в движении. Развитие силы. Акробатические упражнения, опорный прыжок. Сед углом. Стойка на лопатках. О.Р.У. с обручами, со скакалками. Длинный кувырок. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Комбинация из разученных элементов. Специальные упражнения для коррекции осанки. Развитие силы.

**Лыжная подготовка**

Правила подбора одежды для занятий на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Прохождение дистанции до трех- четырех километров. Коньковый ход. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности. Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. **Вариативная часть**

Программный материал усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Кроссовая подготовка(8 часов**)

Бег (20-28 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Преодолевание вертикальных препятствий.

**11 класс (юноши)**

**Базовая часть**

Знания о физической культуре( на каждом учебном занятии):Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально-прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

**Легкая атлетика**

Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.

**Спортивные игры**.

Волейбол

Передвижения и остановки игрока. Верхние передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону, через 4-ю зону, через 2-ю зону. Учебная игра.

Баскетбол :

Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв (3\*2). Зонная защита (2\* 3). Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.

**Гимнастика.**

Акробатика: Инструктаж по ТБ. О.Р.У. на месте. Развитие силы. Кувырок вперед, назад. Построения, перестроения, повороты в движении. Угол в упоре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед, кувырок через препятствия. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. О.Р.У. с предметами. О.Р.У. на месте.

**Вариативная часть**

Программный материал усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Кроссовая подготовка**

Бег (20-28 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Преодолевание вертикальных препятствий.

**Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Прохождение дистанции до трех-четырех километров. Коньковый ход.

#### 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;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**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) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
* *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
* *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | физические способности | Контрольное  упражнение  (тест) | Возраст,  лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Вег 30 м, с | 16  17 | 5,2 -и ниже  5,1 | 5,1—4,8  5,0—4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,95,3  5,9—5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0—7,7  7,9—7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195—210  205—220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170—190  170—190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1300 и выше  1300 | 1050—1200  1050—1200 | 900 и ниже  900 | 1500 и выше  1500 | 1300—1400  1300—1400 | 1100 и ниже  1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9—12  9—12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12—14  12—14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8—9  9—10 | 11 и выше  12 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 |  |  |  | 6 и ниже  6 | 13—15  13—15 | 18 и выше  18 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Виды  урока | | | Разделы  программы | | | Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре | | | | Темы уроков по классам | | | | | | | Формы  контроля | | | Оснащённость урока | Календарные сроки изучения | |
| 10-11 класс | | | | | | |
| 1 | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | | 5 | | | | | 6 | | 7 | | | 8 | 9 | |
| 1 | | В.У.  Ф.М. | | | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК | | | Основы техники безопасности, профилактика травматизма | | | | Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры | | | | | | | Фронтальный опрос | | | Инструкции и журнал по технике безопасности | Сентябрь. | |
| 1 | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | | 5 | | | | | 6 | | 7 | | | 8 | 9 | |
| 2 | | С.У.  Ф.М. | | | ОРУ (выносливость) | | | Развитие ОФК | | | | ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров | | | | | | | Корректировка техники бега | | | Беговая дорожка | Сентябрь. | |
| 3 | | С.У.  П.М. | | | ОРУ (координация) | | | Развитие ОФК | | | | Закрепление | | | | | Совершенствование | | Корректировка техники поворотов | | | Беговая дорожка | Сентябрь. | |
| Техника челночного бега 3х10 метра (3 – 5 повторений) | | | | | | |
| 4 | | С.У.  Г.М. | | | ОРУ (выносливость) | | | Развитие ОФК | | | | Равномерный бег на 1000 метров. | | | | | | | Корректировка техники бега | | | Беговая дорожка | Сентябрь. | |
| 5 | | С.У.  П.М. | | | ОРУ (скорость) | | | Развитие ОФК | | | | Бег на 60 метров | | | | | | | Корректировка техники бега | | | Беговая дорожка | Сентябрь. | |
| 6 | | С.У.  П.М. | | | ОРУ (сила) | | | Развитие ОФК | | | | Закрепление | | | | | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | | | Перекладина, гимнастическая стенка | Сентябрь. | |
| ОРУ. Подтягивание на перекладине. | | | | | | |
| 7 | | Н.У.  Ф.М. | | | ОЗ. | | | ФК человека и общества | | | | Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек» | | | | | | | Фронтальный опрос | | | УП. | Сентябрь. | |
| 8 | | У.У.  Пс.М. | | | Определение уровня ОФК (скорость, сила) | | | Развитие ОФК | | | | Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м) | | | | | | | Фиксирование результатов | | | Беговая дорожка. Секундомер, перекладина, ЖУР | Сентябрь. | |
| 9 | | У.У.  Пс.М. | | | Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость) | | | Развитие ОФК | | | | Тест – наклон вперёд из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд | | | | | | | Фиксирование результатов | | | Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР | Сентябрь. | |
| 10 | | У.У.  Ф.М. | | | Определение уровня ОФК (общая выносливость) | | | Развитие ОФК | | | | Бег на 1000 метров с фиксированием результатов | | | | | | | Фиксирование результатов | | | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Сентябрь. | |
| 11 | | У.У.  Ф.М. | | | Определение уровня ОФК (скорстно-силовые качества) | | | Развитие ОФК | | | | Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине | | | | | | | Фиксирование результатов | | | Спортплощадка, рулетка, ЖУР | Сентябрь. | |
| 12;  13 | | С.У.  П.М. | | | Лёгкая атлетика (прыжки в длину) | | | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | | | | Закрепление | | | | | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения, шагов разбега, попадания на брусок | | | Прыжковая яма, рулетка | Сентябрь. | |
| Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега | | | | | | |
| 14 | | С.У. И.М. | | | Лёгкая атлетика (эстафетный бег) | | | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | | | | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | | | | | | | Контроль за передачей палочки | | | Беговая дорожка, палочки | Сентябрь. | |
| 15 | | С.У. Г.М. | | | Лёгкая атлетика (эстафетный бег) | | | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | | | | Эстафетный бег 4х100 метров на стадионе | | | | | | | Контроль за передачей палочки | | | Беговая дорожка, палочки | Октябрь. | |
| 16 | | С.У.  П.М. | | | Лёгкая атлетика (спринтерский бег) | | | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | | | | Бег на 100 метров на результат | | | | | | | Корректировка техники и тактики бега | | | Беговая дорожка, ЖУР, секундомер | Октябрь. | |
| 17 | | С.У.  П.М.  И.М. | | | Лёгкая атлетика (метание) | | | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | | | | Закрепление. | | | | | Совершенствование | | Корректировка техники метания | | | Сектор для метания, гранаты, ЖУР | Октябрь. | |
| Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д) | | | | | | |
| 18 | | С.У.  Г.М.  У.У. | | | Лёгкая атлетика (общая выносливость) | | | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | | | | Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м) | | | | | | | Корректировка техники и тактики бега | | | Беговая дорожка, ЖУР, секундомер | Октябрь. | |
| 19 | | Г.М.  С.У. | | | Футбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Закрепление | | | | | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | | | Футбольное поле, мячи | Октябрь. | |
| Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча | | | | | | |
| 20 | | П.М.  С.У. | | | Футбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Закрепление | | | | | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | | | Футбольное поле, мячи | Октябрь. | |
| Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега | | | | | | |
| 1 | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | | 5 | | | | | 6 | | 7 | | | 8 | 9 | |
| 21 | | И.М.  С.У. | | | Футбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Закрепление | | | | | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | | | Футбольное поле, мячи | Октябрь. | |
| Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом | | | | | | |
| 22 | | С.У.  И.М. | | | Футбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Закрепление | | | | | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | | | Футбольное поле, мячи | Октябрь. | |
| Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу | | | | | | |
| 23;  24 | | С.У.  Г.М. | | | Футбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Двусторонняя игра в футбол по основным правилам | | | | | | | Корректировка техники исполнения | | | Футбольное поле, мячи | Октябрь. | |
| 25;  26 | | С.У.  Г.М. | | | Футбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | | | | | Корректировка техники исполнения | | | Футбольное поле, мячи | Октябрь. | |
| 27 | | С.У.  Г.М. | | | Баскетбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Закрепление | | | | | Совершенств-е | | Корректировка техники исполнения | | | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. | |
| Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола | | | | | | |
| 28 | | С.У.  П.М. | | | Баскетбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника | | | | | | | Корректировка техники исполнения | | | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. | |
| 29 | | У.У.  П.М. | | | Баскетбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Закрепление | | | | | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | | | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. | |
| Варианты бросков мяча в корзину в движении | | | | | | |
| 30 | | Г.М.  С.У. | | | Баскетбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Закрепление | | | | | Совершенствование | | Корректировка техники и тактики игры | | | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. | |
| Тактика стремительного нападения | | | | | | |
| 31 | | С.У.  И.М. | | | Баскетбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Закрепление | | | | | Совершенствование | | Корректировка техники и тактики игры | | | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. | |
| Вырывание, выбивание, перехват, накрывание | | | | | | |
| 32 | | С.У. Г.М. | | | Баскетбол | | | ДУ и навыки основные ТТД в спортиграх | | | | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча | | | | | | | Корректировка техники и тактики игры | | | Баскетбольнаяплощадка, мячи | Ноябрь. | |
| 33 | | С.У.  Г.М. | | | Баскетбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам | | | | | | | Корректировка техники и тактики игры | | | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. | |
| 34;  35 | | С.У.  Г.М. | | | Баскетбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | | | | | Корректировка техники и тактики игры | | | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. | |
| 36 | | С.У.  И.М.  Г.М. | | | Волейбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе | | | | | | | Корректировка техники движений | | | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. | |
| 37 | | С.У.  И.М.  Г.М. | | | Волейбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Закрепление | | | | | Совершенствование | | Корректировка техники движений | | | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. | |
| Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте | | | | | | |
| 38 | | С.У.  И.М.  П.М. | | | Волейбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками | | | | | | | Корректировка техники исполнения | | | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. | |
| 39 | | С.У.  И.М.  П.М. | | | Волейбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Совершенствование прямой верхней передачи | | | | | | | Корректировка техники исполнения | | | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. | |
| 40;  41 | | С.У.  И.М.  П.М. | | | Волейбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Совершенствование прямого нападающего удара | | | | | | | Корректировка техники исполнения | | | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. | |
| 42 | | С.У.  И.М.  П.М. | | | Волейбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе | | | | | | | Корректировка техники исполнения | | | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. | |
| 43 | | С.У.  И.М.  Г.М. | | | Волейбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка | | | | | | | Корректировка техники исполнения | | | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. | |
| 1 | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | | 5 | | | | | 6 | | 7 | | | 8 | 9 | |
| 44 | | С.У.  Г.М.  И.М. | | | Волейбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия | | | | | | | Корректировка техники действия | | | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. | |
| 45 | | С.У.  Г.М.  И.М. | | | Волейбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия | | | | | | | Корректировка техники действия | | | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. | |
| 46;  47 | | С.У.  Г.М. | | | Волейбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | | | | | | | Корректировка техники и тактики игры | | | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. | |
| 48;  49 | | С.У.  Г.М. | | | Волейбол | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | | | | | Корректировка техники и тактики игры | | | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. | |
| 50 | | У.У.  Ф.М. | | | Меры безопасности охраны труда на занятиях ФК | | | Основы техники безопасности профилактика травматизма | | | | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте:  Лыжная подготовка.  Подгонка лыжной экипировки. | | | | | | | Фронтальный опрос, практические умения | | | Инструкции, журнал по технике безопасности | Январь. | |
| 51 | | С.У. | | | ОРУ (выносливость) | | | РКК | | | | Лыжные ходы: одношажный попеременный ход . Бег на выносливость. | | | | | | | Корректировка движений | | | Лыжи, школьная лыжня. | Январь. | |
| 52 | | Ф.М. | | | ОРУ | | | О. Ф. П. | | | | Лыжные ходы: двушажный одновременный ход. | | | | | | | Кор-ка движений. | | | Школьная лыжня. | Январь. | |
| 52 | | Н.У.  С.У | | | ОРУ (выносливость) | | | РКК | | | | Лыжные ходы: безшажный ход,  Чередование ходов. | | | | | | | Индивидуализация нагрузки | | | Школьная лыжня. | Январь. | |
| 53 | С.У.  П.М. | | ОРУ (силовая выносливость) | | | | Развитие ОФК | | Закрепление | | | | | | Совершенствование | | | | | | Индивидуализация нагрузки | Школьная лыжня. | | Январь. | |
| Лыжные ходы: чередование ходов. | | | | | | | | | | | |
| 54 | С.У | | ОРУ (сила) | | | | РКК | | Лыжная подготовка: скатывание с горки, торможение «плугом» | | | | | | | | | | | | Корр-ка техники | Школьная лыжня. | | Январь. | |
| Разучивание | | | | | | Закрепление | | | | | |
| 55 | С.У | | ОРУ | | | | Развитие ОФК | | Бег на лыжах  3000 метров | | | | | | Бег на лыжах  4000 метров. | | | | | | Фиксирование р-та | Школьная лыжня. | | Январь. | |
| 56 | С.У | | О.Р.У. | | | | Подъём в гору  «лесенкой» | | Обучение | | | | Закрепление | | Совершенствование | | | | | | Корректировка техники | Школьная лыжня. | | Январь. | |
| Лыжная подготовка: скатывание с горки, торможение «плугом» | | | | | | | | | | | |
| 57 | И.М. | | ОРУ | | | | Скатывание с горки, средняя стойка. | | Скатывание с горки поворот «переступанием». | | | | | | | | | | | | Корректировка техники. | Школьная лыжня. | | Январь. | |
| 58 | П.М. | | ОРУ | | | | Развитие ОФК | | Бег на лыжах.  3000 метров. | | | | | | Бег на лыжах.  4000 метров. | | | | | | Корректировка техники | Школьная лыжня. | | Январь. | |
| 59 | П.М. | | ОРУ | | | | Развитие ОФК | | Бег на лыжах.  1500 метров. | | | | | | Бег на лыжах.  3000 метров. | | | | | | Корректировка техники | Школьная лыжня. | | Февраль. | |
| 60 | С.У | | ОРУ | | | | ОФП | | Скатывание с горки, торможение «змейкой». | | | | | | | | | | | |  |  | |  | |
|  | | | | Разучивание. | | | | | Закрепление. | | |  | Школьная лыжня. | | Февраль. | |
| 61 | С.У | | ОРУ | | | | ОФП | |  | | | | | Закрепление | | | | Совершенствование | | | Корректировка техники | Школьная лыжня. | | Февраль. | |
| Скатывание с горки, экстренное торможение. | | | | | | | | | | | |
| 626364 | С.У | | ОРУ | | | | ОФП | | Лыжный поход по пересечённой местности. | | | | | | | | | | | | Движение в группе. | Лыжня за посёлком | | Февраль. | |
| 65 | С.У | | ОРУ | | | | ОФП | | Лыжная подготовка: подъём в гору «ёлочкой» | | | | | | | | | | | | Корректировка техники | Школьная лыжня. | | Февраль | |
|  | | | | | | | | | | | |
| 66;67 | У.У | | ОРУ | | | | ОФП | | Лыжная подготовка: Сдача учебных нормативов. | | | | | | | | | | | | Фиксирование р-та | Школьная лыжня. | | Февраль. | |
|  | | | | | | | | | | | |
| 68 | С.У | | ОРУ | | | | ДУ и навыки | | Лыжная подготовка: Бег на выносливость 30 минут. | | | | | | | | | | | | Измерение пульса . | Школьная лыжня. | | Февраль. | |
|  | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | | |  | |  | | | | | | | | | | | |  |  | |  | |
| 69 | С.П.  П.М. | | ОРУ (скоростно-силовые качества) | | | | Развитие ОФК | | Обучение | | | | Закрепление | | | | | Совершенствование | | | Корректировка техники выполнения | Спортзал, секундомер | | Февраль. | |
| Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута) | | | | | | | | | | | |
| 70 | Г.М.  С.У. | | ОРУ (скоростно-силовые способности) | | | | Развитие ОФК | | Обучение | | | | Закрепление | | Совершенствование | | | | | | Корректировка техники движений | Спортзал, набивные мячи | | Февраль. | |
| Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием | | | | | | | | | | | |
| 71 | Ф.М.  С.У. | | ОРУ (общая выносливость) | | | | Развитие ОФК | |  | | Равномерный бег 8 минут | | | |  | Равномерный бег 12 минут | | | | | Снятие пульса до и после бега и через 5 минут | Спортзал | | Март. | |
| 72 | П.М.  С.У. | | ОРУ (координация) | | | | Развитие ОФК | | Закрепление | | | | | | Совершенствование | | | | | | Корректировка техники исполнения | Спортзал, малые мячи | | Март. | |
| Техника метания малого мяча в цель с 7-8 метров | | | | | | Техника метания малого мяча в цель с 10 метров | | | | | |
| 73 | Г.М.  С.У. | | ОРУ (скоростные качества) | | | | Развитие ОФК | | Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале | | | | | | | | | | | | Корректировка техники исполнения | Спортзал, эстафетные палочки | | Март. | |
| 74 | П.М.  С.У. | | ОРУ (скоростно-силовые качества) | | | | Развитие ОФК | | Закрепление техники тройного прыжка с места | | | | | | Совершенствование техники тройного прыжка с места | | | | | | Корректировка техники прыжка | Спортзал, измерительная рулетка | | Март. | |
| 75 | П.М.С.У. | | ОРУ(скоростно-силовые качества) | | | | РКК | | Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах | | | | | | | | | | | | Измерение пульса до и после выполнения и че | Спортзал, набивные мячи | | Март. | |
| 76 | Ф.М.  Н.У.  У.У.  Г.М.  С.У. | | ОЗ.  ОРУ (координация) | | | | ФК человека и общества. Развитие ОФК | | Теория: «Подготовка и проведение туристического похода | | | | | | | | | | | | Фронтальный опрос. Учёт результата | УП. Спортзал, ЖУР | | Март. | |
| Челночный бег: 2х10 м | | | | Челночный бег: 3х10 м | | | | | Челночный бег: 4х10 м | | |
| 77;  78;  79 | Г.М.  С.У. | | Подвижные и спортивные игры | | | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | | | | Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | | | | | | Корректировка техники игры | Волейбольная площадка, мячи | | Март. | |
| 80 | | С.У.  Г.М. | | Баскетбол | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Комбинации из изученных элементов баскетбола | | | | | | | | | | Корректировка техники и тактики игры | | Баскетбольная площадка, мячи | Март. | | | |
| 81 | | С.У.  Г.М. | | Баскетбол | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | | | | | | | | Корректировка техники и тактики игры | | Баскетбольная площадка, мячи | Март. | | | |
| 82 | | С.У.  П.М | | ОРУ (скоростно-силовые качества) | | Развитие ОФК | | | | Совершенствование техники тройного прыжка с места | | | | | | | | | | Корректировка техники прыжка | | Спортзал, измерительная рулетка | Апрель. | | | |
| 83;  84 | | С.У.  Ф.М. | | ОРУ (общая выносливость) | | Развитие ОФК | | | | Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) | | | | | | | | | | Корректировка техники и тактики бега | | Беговая дорожка, стадион | Апрель. | | | |
| 85 | | У.У.  Г.М. | | ОРУ (общая выносливость) | | Развитие ОФК | | | | Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат | | | | | | | | | | Фиксирование результатов | | Беговая дорожка, стадион | Апрель. | | | |
| 86 | | Ф.М.  С.У.  Г.М. | | ОЗ.  ОРУ (скоростная выносливость) | | ФК человека и общества. Развитие ОФК | | | | Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора) | | | | | | | | | | Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузки | | УП.  Беговая дорожка | Апрель. | | | |
| 87 | | С.У.  Г.М. | | Лёгкая атлетика (скорость) | | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | | | | Бег на 100 метров | | | | | | | Бег на 200 метров | | | Корректировка техники и тактики бега | | Беговая дорожка, секундомер | Апрель. | | | |
| 88 | | У.У.  Г.М. | | Лёгкая атлетика (скорость) | | ДУ и навыки, ТТД в Л.А. | | | | Учётный урок. Бег 100 метров на результат | | | | | | | | | | Фиксирование результатов | | Беговая дорожка, ЖУР | Апрель. | | | |
| 89; | | С.У.  П.М. | | Лёгкая атлетика (скоростно- | | ДУ и навыки, основные ТТД в | | | | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом | | | | | | | | | | Корректировка техники | | Прыжковая яма, | Апрель. | | | |
| 90 | | И.М. | | силовые качества) | | лёгкой атлетике | | | | «прогнувшись» | | | | | | | | | | разбега и прыжка | | измерительная рулетка | Апрель. | | | |
| 91 | | У.У.  С.У. | | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | | | | Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись» | | | | | | | | | | Фиксирование результатов | | Прыжковая яма, измерительная рулетка | Апрель. | | | |
| 92 | | У.У.  Г.М. | | Лёгкая атлетика (выносливость) | | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | | | | Учётный урок: бег 2000 метро на результат | | | | | | | Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м) | | | Фиксирование результатов | | Беговая дорожка, ЖУР, секундомер | Апрель. | | | |
| 93 | | Н.У.  Ф.М. | | ОЗ. | | ФК человека и общества | | | | Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества» | | | | | | | | | | Фронтальный опрос | | УП. | Апрель. | | | |
| 94 | | У.У.  И.М. | | ОРУ (сила) | | Развитие ОФК | | | | Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д) | | | | | | | | | | Фиксиров результатов | | Высокая и низкая перекладина | Май. | | | |
| 95 | | У.У.  П.М. | | ОРУ (скоростно-силовые качества) | | Развитие ОФК | | | | Учётный урок: прыжки в длину с места | | | | | | | | | | Фиксирование результатов | | Измерительная рулетка, ЖУР | Май. | | | |
| 96 | | У.У.  И.М | | ОРУ (гибкость) | | Развитие ОФК | | | | Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя | | | | | | | | | | Фиксирование результатов | | Линейка, ЖУР | Май. | | | |
| 97 | | У.У.  И.М. | | ОРУ (сила) | | Развитие ОФК | | | | Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | | | | | | | | | | Фиксирование результатов | | Спортзал, ЖУР | Май. | | | |
| 98 | | У.У.  И.М. | | ОРУ (скоростная выносливость) | | Развитие ОФК | | | | Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд | | | | | | | | | | Фиксирование результатов | | Секундомер, ЖУР | Май. | | | |
| 99;  100 | | С.У.  Г.М. | | Футбол | | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | | | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | | | | | | | | Корректировка техники и тактики игры | | Футбольное поле, мячи | Май. | | | |
| 101 | | Ф.М.Н.У. | | ОЗ. | | ФК человека и общества | | | | Повторение пройденных теоретических тем по ФК | | | | | | | | | | Фронтальный опрос | | УП. | Май. | | | |
| 102 | | Ф.М. | | Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК | | | | | | Подведение итогов учебного года | | | | | | | | | | Выставление годовых оценок | | | Май. | | | |

**Хоккейная подготовка (20 ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | С.П.  П.М. | | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Обучение | | | Закрепление | | | Совершенствование | | Корректировка техники выполнения | Спортзал, секундомер | | Январь. |
| Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута) | | | | | | | |
| 51 | Г.М.  С.У. | | ОРУ (скоростно-силовые способности) | Развитие ОФК | Обучение | | | Закрепление | Совершенствование | | | | Корректировка техники движений | Спортзал, набивные мячи | | Январь. |
| Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием | | | | | | | |
| 52 | Ф.М.  С.У. | | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК |  | | Равномерный бег 8 минут | |  | Равномерный бег 12 минут | | | Снятие пульса до и после бега и через 5 минут | Спортзал | | Январь. |
| 53 | П.М.  С.У. | | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Закрепление | | | | Совершенствование | | | | Корректировка техники исполнения | Спортзал, малые мячи | | Январь. |
| Техника метания малого мяча в цель с 7-8 метров | | | | Техника метания малого мяча в цель с 10 метров | | | |
| 73 | Г.М.  С.У. | | ОРУ (скоростные качества) | Развитие ОФК | Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале | | | | | | | | Корректировка техники исполнения | Спортзал, эстафетные палочки | | Январь. |
| 74 | П.М.  С.У. | | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Закрепление техники тройного прыжка с места | | | | Совершенствование техники тройного прыжка с места | | | | Корректировка техники прыжка | Спортзал, измерительная рулетка | | Январь. |
| 75 | П.М.С.У. | | ОРУ(скоростно-силовые качества) | РКК | Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах | | | | | | | | Измерение пульса до и после выполнения и че | Спортзал, набивные мячи | | Февраль. |
| 76 | Ф.М.  Н.У.  У.У.  Г.М.  С.У. | | ОЗ.  ОРУ (координация) | ФК человека и общества. Развитие ОФК | Теория: «Подготовка и проведение туристического похода | | | | | | | | Фронтальный опрос. Учёт результата | УП. Спортзал, ЖУР | | Февраль. |
| Челночный бег: 2х10 м | | | Челночный бег: 3х10 м | | | Челночный бег: 4х10 м | |
| 77;  78;  79 | Г.М.  С.У. | | Подвижные и спортивные игры | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | | | Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | | | | Корректировка техники игры | Волейбольная площадка, мячи | | Февраль. |
| 80 | | С.У.  Г.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | Комбинации из изученных элементов баскетбола | | | | | | Корректировка техники и тактики игры | | Баскетбольная площадка, мячи | Февраль. | |
| 81 | | С.У.  Г.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | | | | Корректировка техники и тактики игры | | Баскетбольная площадка, мячи |  | |
| 82 | | С.У.  П.М | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | | Совершенствование техники тройного прыжка с места | | | | | | Корректировка техники прыжка | | Спортзал, измерительная рулетка | Февраль. | |
| 83;  84 | | С.У.  Ф.М. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | | ***Техника нападения*** 1) Броски мяча: Совершенствование раннее изученных способов бросков, «длинного броска», с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание, после боковой, встречной передаче. 2) Удар – бросок во всех вариантах-с места после ведения, по встречному и уходящему мячу. Добивание отскочившего от вратаря мяча, поправление и проталкивание мяча в ворота. Обучение техники мяча подкидкой. | | | | | | Корректировка техники | | Школьный каток | Февраль. | |
| 85 | | У.У.  Г.М. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | | Ведение мяча: Совершенствование ранее пройденных видов ведения мяча, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, виражу, «по восьмерке», с торможениями и ускорениями. Ведение мяча поочередно клюшкой и ногами, закрывание мяча корпусом и ногами от соперников. Ведение мяча, «подпускание под клюшку» и подкидка через клюшку через соперника, то же без зрительного контроля. | | | | | | Корректировка техники | | Школьный каток | Февраль. | |
| 86 | | Ф.М.  С.У.  Г.М. | ОЗ.  ОРУ (скоростная выносливость) | ФК человека и общества. Развитие ОФК | | Прием мяча: Совершенствование ранее изученных способов остановки мяча. Обучение остановке и приему мяча ногой, клюшкой «с удобной» и «неудобной стороны». Остановка – прием мяча, скользящего далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, в выпаде влево. Остановка мяча летящего по воздуху. Обучение техническим приемам овладение мячём при введении его в игру. | | | | | | Индивидуализация нагрузки | | Школьный каток | Февраль. | |
| 87 | | С.У.  Г.М. | (скорость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | | Изучение сочетаний технических приемов: ведение – передача, ведение-бросок, ведение-бросок добивание, приемом - ведение- передача, прием – ведение - бросок, прием – ведение – бросок - добивание, прием-бросок, прием – бросок - добивание, прием-передача и другие. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием-ведение-передача. | | | | | | Корректировка техники и тактики | | Школьный каток | Февраль. | |
| 88 | | У.У.  Г.М. | (скорость) | ДУ и навыки, ТТД в Л.А. | | Прием «ногой, клюшкой с уступающим движением и без него», ведение «диагональная, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и другие, передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и другие». Обманные движения (финты) перед передачей партнеру - ложный бросок, остановка, ускорения, с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием, оббеганием и другие. | | | | | | Техника | | Школьный каток | Февраль. | |
| 89; | | С.У.  П.М. | (скоростно- | ДУ и навыки, основные ТТД в | | ***Техника обороны*** Отбор мяча и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля. Перехват и отбор мяча в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча в падении. | | | | | | Корректировка техники | | Школьный каток | Февраль. | |
| 90 | | И.М. | силовые качества) | лёгкой атлетике | | Перехват летящего мяча клюшкой. Отбор мяча с помощью партнера. Ловля мяча на себя. Умение выбрать место в момент ловли мяча на себя. Ловля мяча, стоя на одном и двух коленях, в падении. | | | | | | Техника | | Школьный каток | Март. | |
| 91 | | У.У.  С.У. | (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в | | ***Тактика нападения*** Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Отрыв от «опекуна» для получения мяча, передача мяча на свободное место и на клюшку партнеру. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. «опекуна» проводящего силовой прием. | | | | | | Техника | | Школьный каток | Март. | |
| 92 | | У.У.  Г.М. | (выносливость) | ДУ и навыки, основные ТТД в | | Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Передачи мяча. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. | | | | | | Техника | | Школьный каток | Март. | |
| 93 | | Н.У.  Ф.М. | ОЗ. | Корректировка техники | | Изучением взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке сходу. | | | | | | Техника | | Школьный каток | Март. | |
| 94 | | У.У.  И.М. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | | Атака сходу. Изучение тактических вариантов игры при выбрасывании. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря, создание помех вратарю при бросках партнера издали, замыкание дальней, от бросающего. | | | | | | Техника | | Школьный каток | Март. | |
| 95 | | У.У.  П.М. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | | ***Тактика обороны*** Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора мяча, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на поле. | | | | | | Техника | | Школьный каток | Март. | |
| 96 | | У.У.  И.М | ОРУ (гибкость) | Развитие ОФК | | Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий, подстраховка и помощь партнеру в «опеке» и при численном превосходстве соперника. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите. | | | | | | Техника | | Школьный каток | Март. | |
| 97 | | У.У.  И.М. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | | Техника и тактика игры для групп спортивного совершенствования. ние особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). | | | | | | Техника | | Школьный каток | Март. | |
| 98 | | У.У.  И.М. | ОРУ (скоростная выносливость) | Развитие ОФК | | Тактическая подготовка. Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики. Совершенствование групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качества партнеров. | | | | | | Техника | | Школьный каток | Март. | |
| 99;  100 | | С.У.  Г.М. | хоккей | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | | * Учебная игра в хоккей. | | | | | | Корректировка техники и тактики игры | | Школьный каток | Март. | |
| 101 | | Ф.М.Н.У. | хоккей |  | | Учебная игра. | | | | | | Техника | | Школьный каток | Март. | |
| 102 | | Ф.М. | хоккей | | |  | | | | | |  | | | Март. | |

**Фонд оценочных средств в МБОУ Досатуйской СОШ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая культура | Физическая культура | Интегрированный зачет | <https://infourok.ru/test-po-fizkulture-klassi-672925.html> |

**за курс среднего общего образования в 2018-2019 учебном году 10-11 классы**