



## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

№ ур ок а	Дата	Тема занятия	Типы и формы занятий	Практическая часть	Общеучебные умения, навыки		Домашнее задание	Корректир овка
<b>Легкая атлетика-12ч +НРК-1 час региональные тесты</b>								
1		Основы знаний. Дозировка нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. ТБ на занятиях л/атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега.	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Беговые упражнения. Высокий, низкий старт до 40м. Бег в равномерном темпе до 5мин.	Умение проводить общую разминку.		Стр.104-105, ТБ	
2		Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Беговые упражнения. Высокий, низкий старт с стартовым разгоном. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе до 8мин.			Стр. 105	
3		Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости, "КС"	Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Беговые упражнения. Бег 100м на рез-т. Эстафетный бег Челночный бег. Бег в равномерном темпе до 10мин.			Записать результат в дневник самоконтроля	
4		Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости, "КС"	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег в равномерном темпе до 8 мин.	Контроль за физической нагрузкой по ЧСС.		Стр. 105-106	
5		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10мин.	Умение проводить специальную разминку		Стр. 108-109	
6		Основы знаний. Основные механизмы энергообеспечения л/атлетических упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег на результат. Девушки – 2000м Юноши – 3000м			Стр. 108-109	

7		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат. Метание мяча (150г) с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность.	Соблюдать ТБ при метаниях.			
8		Совершенствование техники метания гранаты на дальность с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Бросок набивного мяча. (2;3кг) двумя руками из различных и.п. Метание гранаты 500гр. (юн), 300гр. (дев) с места, с разбега на дальность.	Соблюдать ТБ при метаниях.		Стр. 111-115	
9		Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Бросок набивного мяча (2;3кг) двумя руками из различных и.п. Метание гранат 500гр. (юн), 300гр. (дев) с места, с разбега на результат	Соблюдать ТБ при метаниях.		Записать результат в дневник самоконтроля	
10		Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Бросок набивного мяча (2:3кг) двумя руками из различных и.п. Круговая тренировка.			Составить комплекс упражнений на мышцы пресса.	
11		Развитие скоростно - силовых, скоростных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Бросок набивного мяча(2:3кг) двумя руками из различных и.п. Старты из различных и.п. Круговая тренировка.			Составить комплекс упражнений на мышцы спины.	
12		Основы знаний. Виды соревнований по лёгкой атлетике. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Теоретико-Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Бросок набивного мяча (2;3кг) двумя руками из различных и.п. Старты из различных и.п. Круг. тренировка.				
13		Определение уровня физической подготовленности. <b>НРК.</b>	Целевой, урочная.	ОРУ в движении. Федеральные, региональные, школьные тесты. Сдача нормативов.	Уметь определять индивидуальный уровень физ. подгот-ти	НРК	Записать результаты в дневник самоконтроля	
<b>Спортивные игры (баскетбол)-11ч+ (3ч-по выбору учителя)</b>								
14		Основы знаний. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, волевых и нравственных качеств. ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передач мяча. Развитие КС.	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка прыжком. Повороты вперёд, назад. Ловля, передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте, в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге).	Умение охарактеризовать двигательное действие		ТБ при занятиях спортивными играми, стр. 54	

15		Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование ловли и передач мяча. Развитие "КС"	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячами. Комбинация из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка двумя шагами, поворот вперёд, назад, ускорение). Ведение мяча в разных стойках на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника (в парах, тройке, круге).			Стр.55	
16		Основы знаний. Терминология игры в баскетбол, техника владения мячом, техника перемещений. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Совершенствование ловли и передач мяча. Развитие "КС"	Теоретико-комплексный, урочная	ОРУ с мячами. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника (в парах, круге).	Помощь в судействе.		Стр. 56-57	
17		Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячами. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с сопротивлением защитника. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через "заслон". Игра.			Стр. 55-57	
18		Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячами. Ведение мяча в разных стойках в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2;3:3 на одну корзину. Игра.	Планирование групповых действий в нападении и защите		Стр. 57-59	
19		Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячами. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие трёх игроков (тройка). Игра.	Планирование командных действий в нападении и защите		Стр. 61	
20		Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра.			Стр. 61	

21		Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Взаимодействие трёх игроков (тройка). Круговая тренировка. Игра.	Помощь в судействе.		Приготовить рефераты	
22		Основы знаний. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Комплексное развитие двигательных способностей.	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Круговая тренировка.	Подготовка места проведения игры.		Составить комплекс на развитие силы.	
23		Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с сопротивлением защитника. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра. Круговая тренировка.			Стр. 60-61	
24		Оценить учащихся в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке. Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника. Игра.				
25		Овладение игрой, комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Взаимодействие игроков. Игра по правилам баскетбола.	Помощь в судействе.		Стр. 34-36	
26		Овладение игрой, комплексное развитие двигательных способностей.	Целевой, урочная.	ОРУ в движении. Игра по правилам баскетбола. Игра по круговой системе.	Помощь в судействе.		Стр. 34-36	
27		Овладение игрой, комплексное развитие двигательных способностей.	Целевой, урочная.	ОРУ в движении. Игра по правилам баскетбола. Игра по круговой системе.	Помощь в судействе.			
<b>Гимнастика-18ч, НРК-3ч</b>								
28		Основы знаний. Основы биомеханики гимнастических упражнений. ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений, изученных в 8-9 классах. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие «КС»	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево. Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.			Составить комплекс корригирующих упражнений. Стр. 91-92	

29	Совершенствование строевых упражнений, изученных в 8-9 классах. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Лазанье по двум канатам без помощи ног. Девушки: стойка на лопатках. Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь.	Уметь составлять комплекс ОРУ		Стр. 92-93	
30	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Повороты кругом в движении. Юноши: длинный кувырок. Стойка на руках с помощью. Подъем в упор силой. Девушки: стоя на коленях наклон назад. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.			Стр. 99	
31	Основы знаний. Гимнастические упражнения, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Повороты кругом в движении. Юноши: стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Девушки: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Толчком двух ног вис углом.			Стр. 99-101	
32	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие КС.	Комплексный, урочная.	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Повороты кругом в движении. Юноши: переворот боком. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Девушки: стоя на коленях наклон назад. Равновесие на нижней жерди.			Стр. 99-101	
33	Совершенствование строевых упражнений. Освоение акробатической комбинации из ранее освоенных элементов акробатики. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Комплексный, урочная.	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжок в глубину. Девушки: Равновесие на одной, выпад вперед, стойка на лопатках.			Стр. 100-101	
	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и	Комплексный,	ОРУ с гимнастической скамейкой. Перестроение из колонны по одному в			Стр.91, 99-102	

34		совершенствование акробатической комбинации. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	урочная.	колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок на зад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжок в глубину. Девушки: Равновесие на одной, выпад вперед, стойка на лопатках.				
35		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатической комбинации. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Комплексный, урочная.	ОРУ с гимнастической скамейкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжок в глубину. Девушки: Равновесие на одной, выпад вперед, стойка на лопатках.			Составить комплекс акробатической комбинации	
36		Совершенствование строевых упражнений. Оценить учащиеся в освоении акробатической комбинации. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Целевой, урочная.	ОРУ с гимнастической скамейкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок на зад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжок в глубину. Девушки: Равновесие на одной, выпад вперед, стойка на лопатках. Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Стойка на плечах, из седа ноги врозь. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.				
37		Основы знаний. Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Комплексный, урочная	ОРУ со скакалкой. Повороты кругом в движении. Юноши: подъем переворотом, подъем в упор силой. Сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.			Стр.93-94	
38		Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Комплексный, урочная	ОРУ со скакалкой. Повороты кругом в движении. Юноши: подъем переворотом, подъем в упор силой. Сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев			Стр.93-94	

				на одной ноге, махом соскок				
39		Совершенствование строевых упражнений. Оценить учащих в освоении висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Целевой, урочная	ОРУ с н/м. Повороты кругом в движении. Юноши: Сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад. Лазанье по двум канатам без помощи ног. Девушки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь, сед боком на нижней жерди, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, сед боком на нижней жерди, соскок. Игровые задания.			Стр.95-98	
40		Совершенствование строевых упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ с гимнастической скамейкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание из виса. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Соблюдать правила эстафет		Стр. 98	
41		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ с гимнастической скамейкой. Повороты кругом в движении. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -120 см Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Эстафеты, игры с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.			Стр.98-99	
42		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ с гимнастической скамейкой. Повороты кругом в движении. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -120 см Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Эста феты. Игры с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.			Стр.98-99	
		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и	Комплексный,	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Перестроение из колонны по			Стр.102, составить	



43		совершенствование опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие «КС».	Урочная.	одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -120 см Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Эстафеты. Подтягивание.			комплекс упр. На развитие силы.	
44		Оценить учащихся в освоении опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	Целевой, урочная	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -120 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Эстафеты.				
45		Комплексное развитие физических качеств.	Комплексный, Урочная	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Круговая тренировка. Гимнастическая полоса препятствий.			Составить комплекс ОФП с гим-м инвентарем	
46 47 48		Знания: Уральские силачи. «Эльбрус Нигматуллин - самый сильный человек России». Комплексное развитие физических качеств. <b>НРК.</b>	Целевой, урочная	ОРУ. Армреслинг. Работа по карточкам.	Уметь работать по карточкам.	НРК		

#### **Лыжная подготовка-18ч +3ч-по выбору учителя**

49 50		Основы знаний. Первая помощь при травмах и обморожениях. ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного 2хшажного хода. Развитие выносливости.	Теоретико-комплексный, урочная	Попеременный 2хшажный ход. Скользящий шаг. Согласование работы рук, ног на учебном круге. Прохождение дистанции до 3 км.			Стр. 116-117	
51 52		Совершенствование техники попеременного 2хшажного хода. Развитие выносливости.	Комплексный, Урочная	Попеременный 2хшажный ход. Скользящий шаг. Согласование работы рук, ног на учебном круге. Прохождение дистанции до 4 км.			Стр. 116-117	
53 54		Совершенствование техники одновременного 1шажного хода. Совершенствование техники подъемов в гору. Развитие выносливости.	Комплексный, Урочная	Одновременный 1шажный ход. Согласование работы рук, ног в одновременном 1шажном ходе на учебном круге. Подъемы в гору «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 4 км.	Уметь распределять физическую нагрузку по ЧСС			
55 56		Совершенствование техники одновременного 1шажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота «плугом». Лыжные эстафеты, игры. Развитие	Комплексный, Урочная	Одновременный 1шажный ход. Согласование работы рук, ног в одновременном 1шажном ходе на учебном круге. Торможение и поворот «плугом». Лыжные эстафеты, игры. Прохождение			Стр.117-120	

		выносливости.		дистанции до 5 км с равномерной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов.				
57 58		Совершенствование техники одновременного 2хшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота упором. Развитие выносливости.	Комплексный, Урочная	Работа рук, ног при одновременном 2хшажном ходе на учебном круге. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 4,5 км с равномерной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов.			Стр.117-120	
59 60		Совершенствование техники одновременного 2хшажного хода. Совершенствование техники поворота переступанием. Развитие выносливости.	Комплексный, Урочная	Одновременный 2хшажный ход на учебном круге. Энергичное отталкивание палками с хорошими толчками ног. Поворот переступанием. Прохождение дистанции до 5 км с равномерной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов.			Стр.117-120	
61 62		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники попеременного 2хшажного хода. Развитие выносливости.	Комплексный, Урочная	Одновременный бесшажный ход. Согласование работы рук, ног на учебном круге. Попеременный 2хшажный ход. Согласование работы рук, ног на учебном круге. Прохождение дистанции до 5 км с переменной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов в зависимости от условий дистанции.			Придумать игру на лыжах	
63 64		Совершенствование техники перехода с одновременного 1шажного хода на попеременный 2хшажный ход. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом, «елочкой». Совершенствование техники спуска с горы. Развитие выносливости	Комплексный, Урочная	Переход с 1временного 1шажного хода на попеременный 2хшажный ход на учебном круге. Подъем в гору скользящим шагом, «елочкой». Спуск с горы в разных стойках. Прохождение дистанции до 3 км с переменной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов.			Стр. 121-123	
65 66		Совершенствование техники перехода с одновременного 2хшажного хода на попеременный 2хшажный ход. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом, «елочкой». Совершенствование техники спуска с горы. Развитие выносливости	Комплексный, Урочная	Переход с одновременного 2хшажного хода на попеременный 2хшажный ход на учебном круге. Подъем в гору скользящим шагом, «елочкой». Спуск с горы в разных стойках. Прохождение дистанции до 3 км с переменной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов в зависимости от условий дистанции.			Стр. 121-123	
67 68 69		Комплексное развитие двигательных действий.	Целевой, урочная	Эстафеты, соревнования по прямой, по кругу, с преодолением препятствий, горок.	Соблюдать правила эстафет			

**Единоборства-9ч**

70		Основы знаний. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. ТБ на занятиях единоборств. Освоение и совершенствование стоек, передвижений.	Теоретико-комплексный, урочная	ОРУ в парах. Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная. Передвижение: вперед, назад, влево, вправо. Игра «Сила и ловкость».	Соблюдать ТБ		Стр. 128-129	
71		Освоение приемов страховки и самоконтроля при падениях. Развитие «КС».	Комплексный, Урочная	ОРУ с предметами. Кувырок вперед, назад. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка. Падение назад с поворотом, на спину, на бок. Игра «Борьба всадников».			Стр.129-131	
72		Освоение захватов и освобождение от них. Развитие «КС»	Комплексный, Урочная	ОРУ в парах. Захват рукава и отворота. Захват разноименной руки и пояса, захват руки и ноги, захват руки снизу и защита от них. Игра «Борьба двое против двоих»	Соблюдать ТБ		Стр. 131	
73		Совершенствование техники и контроля при падениях. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Стойка на лопатках. Падение назад со спины партнера, из высокой и низкой стоек. Выведение из равновесия толчком и рывком. Игра «Перетягивания в парах».	Соблюдать ТБ		Стр. 129-132	
74		Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Освоение задней подножки. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ со скамейками. Кувырки вперед и назад. Задняя подножка с захватом рукава и отворота, захватом разноименной руки и пояса. Защита от нее. Игра «Выталкивание из круга».			Стр. 129-132	
75		Совершенствование техники передней подножки с захватом рукава. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ со скамейками. Передняя подножка из средней стойки с захватом руки, защита от неё. Игра «Борьба всадников».			Стр. 132	
76		Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Захват рукава и отворота, захват разноименной руки и пояса, захват руки и ноги, захват руки снизу и защита от них. Игра «Выталкивание из круга».			Стр. 132	
77		Совершенствование техники самоконтроля при падениях. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ со скамейками. Стойка на лопатках. Падение назад со спины партнера, из высокой и низкой стоек. Выведение из равновесия толчком и рывком. Игра «Бой петухов».	Соблюдать ТБ			
78		Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Освоение задней подножки. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Кувырки вперед и назад. Задняя подножка с захватом рукава и отворота, захватом разноименной руки и пояса, защита от нее. Игра «Перетягивание в парах».			Стр. 133-134	

**Спортивные игры (волейбол)-10ч, НРК-1ч подвижные игры**

79	Основы знаний. Терминология в волейболе. ТБ на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приема и передач мяча. Развитие «КС».	Теоретико-комплексный, урочная	ОРУ типа зарядки. Стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.			Стр. 72	
80	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приема и передач мяча. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ типа зарядки. Комбинация из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение, сесть, встать, подпрыгнуть). Передача мяча над собой, через сетку, во встречных колоннах.	Выполнение элементов игры.		Стр. 72-74	
81	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приема и передач мяча. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ типа зарядки. Комбинация из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение, сесть, встать, подпрыгнуть). Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.			Стр. 72-74	
82	Совершенствование техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча в круге, квадрате. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой.			Стр. 72-74	
83	Совершенствование техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча в круге, квадрате. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах.			Стр. 74-76	
84	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование.			Стр. 74-76	
	Основы знаний. Влияние игровых упражнений на развитие	Теоретико-комплексный	ОРУ с гимнастической скамейкой. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар при			Стр. 76-78	

85		координационных и кондиционных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Развитие «КС».	й, урочная	встречных передачах. Одиночное блокирование. Одиночное блокирование и вдвоем. Страховка.				
86		Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ с гимнастической скамейкой. Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 5, 6. Нападающий удар при встречных колоннах, через сетку. Одиночное блокирование, вдвоем. Страховка. Круговая тренировка.			Стр. 78	
87		Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Освоение тактики игры. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ с гимнастической скамейкой. Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 5, 6. Нападающий удар через сетку. Блокирование. Страховка. Игра в нападении в зоне 3.			Стр. 78	
88		Закрепление техники владения мячом. Совершенствование тактики игры. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.			Стр. 78-81	
89		Совершенствование техники и тактики игры в «Лапту», совершенствование скоростно-силовых качеств. <b>НРК.</b>	Комплексный, урочная	Передвижения, подачи. Игра на большой площадке.		НРК		
<b>Легкая атлетика-9ч+4ч (НРК) региональные тесты +3ч по выбору учителя.</b>								
90 91		Определение уровня физической подготовленности. <b>НРК.</b>	Целевой, урочная.	ОРУ в движении. Федеральные, региональные, школьные тесты. Сдача нормативов.	Умение определять индивидуальный уровень физической подготовленности.	НРК	Записать результаты в дневник самоконтроля	
92 93		Определение уровня физической подготовленности. <b>НРК.</b>	Целевой, урочная.	ОРУ в движении. Федеральные, региональные, школьные тесты. Сдача нормативов.		НРК	Записать результаты в дневник самоконтроля	
94		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие	Комплексный,	ОРУ со скакалкой. Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег с изменением			Стр. 109-111	

		скоростно-силовых, скоростных способностей.	урочная	темпа и ритма шагов. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.				
95		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Комплексный, урочная	ОРУ со скакалкой. Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег с изменением темпа и ритма шагов. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.			Стр. 109-111	
96		Оценить учащихся в освоении техники прыжка в высоту с разбега.	Целевой, урочная	ОРУ в парах. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.			Записать результат в дневник самоконтроля	
97		Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости.	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Старт. Стартовый разгон. Юноши: метание гранаты 500 граммов. Девушки: метание гранаты 300 граммов на дальность с 4 -5 бросковых шагов с разбега. Бег в равномерном темпе (юноши до 12 мин, девушки до 10 мин).	Соблюдать ТБ при метании		Стр. 111-112	
98		Совершенствование техники метания. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в движении. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости. Юноши: метание гранаты 500 граммов. Девушки: 300 граммов на дальность с 4 -5 бросковых шагов с разбега. Бег с гандикапом.			Стр. 111-112	
99		Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег 100 метров на результат. Юноши: метание гранаты 500 граммов. Девушки 300 граммов на дальность с 4 -5 бросковых шагов с разбега. Бег в парах.			Записать результат в дневник самоконтроля	
100		Оценить учащихся в освоении техники метания гранаты на дальность. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости.	Целевой, урочная	ОРУ в движении. Юноши: метание гранаты 500 граммов. Девушки: 300 граммов на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе (юноши до 12 мин, девушки до 10 мин).	Следить за ЧСС		Стр.107-108	
101		Совершенствование техники длительного бега, выносливости	Комплексный, урочная	Бег в равномерном и переменном темпе до 20-23мин. ОРУ. СБУ. Спортивные игры.	Контроль за физической нагрузкой по ЧСС.		Стр.107-108	
102		Совершенствование техники длительного бега, выносливости	Комплексный, урочная	Бег в равномерном и переменном темпе до 20-23мин. ОРУ. СБУ. Спортивные игры.	Контроль за физической нагрузкой по ЧСС.		Стр.107-108	
103104105		Совершенствование организационных умений.	Теоретико-комплексный, урочная	Помощь в соревнованиях, судейство.				



**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс**

№ ур ок а	Дата	Тема занятия	Типы и формы занятий	Практическая часть	Общеучебные умения, навыки	Региональ ный компонент	Домашнее задание	Корректи ровка
<b>Легкая атлетика – 12 часов+1чНРК региональные тесты</b>								
1		Основы знаний. Дозировка нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. ТБ на занятиях л/а тлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости.	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Беговые упражнения. Высокий, низкий старт до 40м. Бег в равномерном темпе до 5мин.	Умение проводить общую разминку		Стр. 18-23, ТБ	
2		Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Беговые упражнения. Высокий, низкий старт стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин.			Стр.105-107	
3		Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости, “КС”	Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Беговые упражнения. Бег 100м на рез-т. Эстафетный бег Челночный бег. Бег в равномерном темпе до 12 мин.			Записать результат в дневник самоконтроля	
4		Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости, “КС”	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег в равномерном темпе до 15 мин.				
5		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 18 мин.	Умение проводить специальную разминку.		Стр. 108-109	
6		Основы знаний. Основные механизмы энергообеспечения л/атлетических упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Бег на результат. Девушки – 2000м Юноши – 3000м			Стр. 108-109	



7		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат. Метание мяча (150г) с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность.	Соблюдать ТБ при метании		Записать результат в дневник самоконтроля	
8		Совершенствование техники метания гранаты на дальность с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Бросок набивного мяча. (2;3кг) двумя руками из различных и.п. Юноши: метание гранаты 700гр. Девушки: метание гранаты 500гр. с места, с разбега на дальность.	Соблюдать ТБ при метании		Стр.111-114	
9		Оценить учащихся в овладении техникой метания гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Бросок набивного мяча (2;3кг) двумя руками из различных и.п. Юноши: метание гранат 700гр. Девушки: 500гр. с разбега на результат	Соблюдать ТБ при метании		Стр.111-114	
10		Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Бросок набивного мяча (2:3кг) двумя руками из различных и.п. Круговая тренировка. Старты из различных и.п.				
11		Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Бросок набивного мяча(2:3кг) двумя руками из различных и.п. Старты из различных и.п. Круговая тренировка.	Следить за ЧСС		Стр. 107-108	
12		Основы знаний. Виды соревнований по лёгкой атлетике. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Бросок набивного мяча из различных и.п. Старты из различных и.п. Круговая тренировка.			Стр. 107-108	
13		Определение уровня физической подготовленности. <b>НРК</b> .	Целевой, урочная.	ОРУ в движении. Федеральные, региональные, школьные тесты: сдача нормативов.	Умение определять индивидуальный уровень физической подготовленности.	<b>НРК</b>	Записать результаты в дневник самоконтроля	
<b>Спортивные игры-11ч+3ч по выбору</b>								
14		Основы знаний. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, волевых и нравственных качеств. ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники, передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передач мяча. Развитие "КС".	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка прыжком. Повороты вперёд, назад. Ловля, передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте, в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге).	Умение охарактеризовать двигательное действие		ТБ при занятиях спортивными играми, стр. 54	

15		Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование ловли и передач мяча. Развитие "КС"	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячами. Комбинация из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка двумя шагами, поворот вперёд, назад, ускорение). Ведение мяча в разных стойках на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника (в парах, тройке, круге).			Стр. 55,56	
16		Основы знаний. Терминология игры в баскетбол, техника владения мячом, техника перемещений. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Совершенствование ловли и передач мяча. Развитие "КС"	Теоретико-комплексный, урочная	ОРУ с мячами. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника (в парах, круге).			Стр. 55-56	
17		Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячами. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с сопротивлением защитника. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через "заслон". Игра.			Стр. 56-57	
18		Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Ведение мяча в разных стойках в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3 на одну корзину.			Стр. 61-62	
19		Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие трёх игроков (тройка). Игра	Помощь в судействе.		Стр. 57-60	
20		Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра.			Стр. 57-60	

21		Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Взаимодействие трёх игроков (тройка). Круговая тренировка. Игра.			Стр. 60-61	
22		Основы знаний. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Комплексное развитие двигательных способностей.	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Помощь в судействе.		Стр.61	
23		Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с сопротивлением защитника. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра.			Стр.55-62	
24		Оценить учащихся в овладении техникой ведения мяча, техникой бросков мяча, техникой ловли и передач мяча.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке. Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника. Игра.	Подготовка места проведения игры.		Стр.55-62	
25		Овладение игрой, комплексное развитие двигательной системы.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Игра по правилам баскетбола.			Стр.55-62	
26		Овладение игрой, комплексное развитие двигательных способностей.	Целевой, урочная.	ОРУ в движении. Игра по правилам баскетбола. Игра по круговой системе.	Помощь в судействе.			
27		Овладение игрой, комплексное развитие двигательных способностей.	Целевой, урочная.	ОРУ в движении. Игра по правилам баскетбола. Игра по круговой системе.	Помощь в судействе.			
<b>Гимнастика-18ч+3ч (НРК)</b>								
28		Основы знаний. Основы биомеханики гимнастических упражнений. ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений, изученных в 8-9 классах. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие «КС»	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.			Стр.91-92, ТБ	

29		Совершенствование строевых упражнений, изученных в 8-9 классах. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Лазанье по двум канатам без помощи ног. Девушки: стойка на лопатках. Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь.			Стр.92-93	
30		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Повороты кругом в движении. Юноши: длинный кувырок. Стойка на руках с помощью. Подъем в упор силой. Девушки: стоя на коленях наклон назад. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.			Стр. 99	
31		Основы знаний. Гимнастические упражнения, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Повороты кругом в движении. Юноши: стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Девушки: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Толчком двух ног вис углом.			Стр.92, 94	
32		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Комплексный, урочная.	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Повороты кругом в движении. Юноши: переворот боком. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Девушки: стоя на коленях наклон назад. Равновесие на нижней жерди.			Стр.92, 94	
33		Совершенствование строевых упражнений. Освоение акробатической комбинации из ранее освоенных элементов акробатики. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Комплексный, урочная.	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжок в глубину. Девушки: равновесие на одной, выпад вперед, стойка на лопатках.			Стр. 92-93,101	

34	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатической комбинации. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Комплексный, урочная.	ОРУ с гимнастической скамейкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжок в глубину. Девушки: равновесие на одной, выпад вперед, стойка на лопатках.			Стр. 92-93,101,100	
35	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатической комбинации. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Комплексный, урочная.	ОРУ с гимнастической скамейкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжок в глубину. Девушки: равновесие на одной, выпад вперед, стойка на лопатках.			Стр. 100-101	
36	Совершенствование строевых упражнений. Оценить учащегося в освоении акробатической комбинации. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Целевой, урочная.	ОРУ с гимнастической скамейкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжок в глубину. Девушки: равновесие на одной, выпад вперед, стойка на лопатках. Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.			Стр. 100-101	
37	Основы знаний. Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Комплексный, урочная	ОРУ со скакалкой. Повороты кругом в движении. Юноши: подъем переворотом, подъем в упор силой. Сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.			Стр.95-98	

38		Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Комплексный, урочная	ОРУ со скакалкой. Повороты кругом в движении. Юноши: подъем переворотом, подъем в упор силой. Сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок			Стр.95-98	
39		Совершенствование строевых упражнений. Оценить учащиеся в освоении висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Целевой, урочная	ОРУ со скакалкой. Повороты кругом в движении. Юноши: сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад. Девушки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь, сед боком на нижней жерди, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, сед боком на нижней жерди, соскок.			Стр.95-98	
40		Совершенствование строевых упражнений. Развитие силовых способностей, силовой выносливости. Развитие «КС»	Комплексный, урочная	ОРУ с гимнастической скамейкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание из виса. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.			Стр.93-94	
41		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ с гимнастической скамейкой. Повороты кругом в движении. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 -125 см Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Эстафеты, игры с использованием гимн. инвентаря.	Соблюдать ТБ		Стр. 98-99	
42		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ с гимнастической скамейкой. Повороты кругом в движении. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 -125 см Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Эстафеты, игры с использованием гимн. инвентаря.	Помощь и страховка		Стр.92, 98-99	

43		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие «КС».	Комплексный, урочная.	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 -125 см Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Эстафеты. Подтягивание.	Помощь и страховка		Стр.92, 98-99	
44		Оценить учащихся в освоении опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	Целевой, урочная	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 -125 см Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Эстафеты.	Соблюдать правила эстафет			
45		Развитие физических качеств.	Комплексный, урочная	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Круговая тренировка. Гимнастическая полоса препятствий.			Составить комплекс ОФП с гимнастическим инвентарем	
46 47 48		Знания: Уральские силачи. Эльбрус Нигматуллин - «Самый сильный человек России». Комплексное развитие физических качеств. <b>НРК.</b>	Целевой, урочная	ОРУ. Армреслинг. Работа по карточкам.	Уметь работать по карточкам.	<b>НРК</b>		
<b>Лыжная подготовка-18ч+3ч по выбору</b>								
49 50		Основы знаний. Особенности физической подготовки лыжника. ТБ на уроках лыжной подготовки. Освоение техники попеременного 2хшажного хода. Развитие выносливости.	Теоретико-комплексный, урочная	Попеременный 2хшажный ход. Скользящий шаг. Согласование работы рук, ног на учебном круге. Прохождение дистанции до 3 км.			Стр.116-117, ТБ	
51 52		Совершенствование техники попеременного 2хшажного хода. Развитие выносливости.	Комплексный, урочная	Попеременный 2хшажный ход. Скользящий шаг. Согласование работы рук, ног на учебном круге. Дистанция до 4,5 км.	Следить за дыханием		Повторить все лыжные ходы	
53 54		Совершенствование техники одновременного 1шажного хода. Совершенствование техники подъемов в гору. Развитие выносливости.	Комплексный, урочная	Одновременный 1шажный ход. Согласование работы рук, ног в одновременном 1шажном ходе на учебном круге. Подъемы в гору «Елочкой», «Полуелочкой». Прохождение дистанции до 4,5 км.	Следить за дыханием		Стр. 124	
		Совершенствование техники одновременного 1шажного хода. Совершенствование техники	Комплексный, урочная	Одновременный 1шажный ход. Согласование работы рук, ног в одновременном 1шажном ходе на учебном			Стр. 124-126	

55 56		торможения и поворота «плугом». Лыжные эстафеты, игры. Развитие выносливости.		круге. Торможение и поворот «плугом». Лыжные эстафеты, игры. Прохождение дистанции до 5 км с равномерной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов в зависимости от условий дистанции.				
57 58		Совершенствование техники одновременного 2хшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота упором. Развитие выносливости.	Комплексный, урочная	Работа рук, ног при одновременном 2хшажном ходе на учебном круге. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 4,5 км с равномерной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов в зависимости от условий дистанции.			Стр. 127-128	
59 60		Совершенствование техники одновременного 2хшажного хода. Совершенствование техники поворота переступанием. Развитие выносливости.	Комплексный, урочная	Одновременный 2хшажный ход на учебном круге. Энергичное отталкивание палками с хорошими толчками ног. Поворот переступанием. Прохождение дистанции до 5 км с равномерной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов в зависимости от условий дистанции.			Стр. 127-128	
61 62		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники попеременного 2хшажного хода. Развитие выносливости.	Комплексный, урочная	Одновременный бесшажный ход. Согласование работы рук, ног на учебном круге. Попеременный 2хшажный ход. Согласование работы рук, ног на учебном круге. Прохождение дистанции до 5 км с переменной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов в зависимости от условий дистанции.	Следить за дыханием, ЧСС		Стр. 117-123	
63 64		Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом, «Елочкой». Совершенствование техники спуска с горы. Развитие выносливости.	Комплексный, урочная	Переход с попеременных ходов на одновременные через 1 шаг на учебном круге. Подъем в гору скользящим шагом, «Елочкой». Спуск с горы в разных стойках. Прохождение дистанции до 4 км с переменной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов в зависимости от условий дистанции.			Стр. 117-120	
65 66		Основы знаний. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Освоение тактики лыжных гонок: распределение сил,	Теоретико-комплексный, урочная	Переход с одновременных ходов на попеременные на учебном круге. Прохождение дистанции до 5 км, осваивая тактику лыжных гонок.			Стр. 117-120	



		лидирование, обгон, финиширование. Развитие выносливости.						
67 68 69		Комплексное развитие двигательных действий.	Целевой, урочная	Эстафеты, соревнования по прямой, по кругу, с преодолением препятствий, горок и т. д.	Соблюдать ТБ, правила эстафет.			
<b>Единоборства-9ч.</b>								
70		Основы знаний. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. ТБ на занятиях единоборств. Освоение и совершенствование стоек, передвижений.	Теоретико-комплексный, урочная	ОРУ в парах. Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная. Передвижение: вперед, назад, влево, вправо. Игра.	Соблюдать ТБ		Стр. 129	
71		Освоение приемов страховки и самоконтроля при падениях. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ с предметами. Кувырок вперед, назад. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка. Падение назад с поворотом, на спину, на бок. Игра «Борьба всадников».	Соблюдать ТБ		Стр. 129-131	
72		Совершенствование захватов и освобождение от них. Развитие «КС»	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Захват рукава и отворота. Захват разноименной руки и пояса, захват руки и ноги, захват руки снизу и защита от них. Игра «Борьба двое против двоих»			Стр. 132	
73		Совершенствование техники и контроля при падениях. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Стойка на лопатках. Падение назад со спины партнера, из высокой и низкой стоек. Выведение из равновесия толчком и рывком. Игра «Перетягивание в парах».	Соблюдать ТБ		Стр. 135-136	
74		Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Освоение задней подножки. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ со скамейками. Кувырки вперед и назад. Задняя подножка с захватом рукава и отворота, захватом разноименной руки и пояса. Защита от нее. Игра «Выталкивание из круга».			Стр. 137-138	
75		Совершенствование техники передней подножки с захватом рукава. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ со скамейками. Передняя подножка из средней стойки с захватом руки, защита от неё. Игра «Борьба всадников».	Соблюдать ТБ		Стр. 132	
76		Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Захват рукава и отворота, захват разноименной руки и пояса, захват руки и ноги, захват руки снизу и защита от них. Игра «Выталкивание из круга».			Стр. 137	
77		Совершенствование техники самоконтроля при падениях. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ со скамейками. Стойка на лопатках. Падение назад со спины партнера, из высокой и низкой стоек. Выведение из равновесия толчком и рывком. Игра «Бой петухов».	Соблюдать ТБ		Стр. 129-131	

78		Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Освоение задней подножки. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Кувырки вперед и назад. Задняя подножка с захватом рукава и отворота, захватом разноименной руки и пояса, защита от нее. Игра «Перетягивание в парах».			Стр. 129-131	
<b>Спортивные игры (волейбол)-10ч+Подвижные игры (НРК)-1ч</b>								
79		Основы знаний. Терминология в волейболе. ТБ на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приема и передач мяча. Развитие «КС».	Теоретико-комплексный, урочная	ОРУ типа зарядки. Стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Уметь проводить разминку		Стр.72, ТБ	
80		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приема и передач мяча. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ. Комбинация из элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение, сесть, встать, подпрыгнуть). Передача мяча над собой, через сетку, во встречных колоннах.			Стр. 74	
81		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приема и передач мяча. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ. Комбинация из элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение, сесть, встать, подпрыгнуть). Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.			Стр. 72-74	
82		Совершенствование техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча в круге, квадрате. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой.			Стр. 72-74	
83		Совершенствование техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча в круге, квадрате. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Выполнение элементов игры.		Стр. 74-76	
84		Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование.			Стр. 74-76	

85		Основы знаний. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов.	Теоретико-комплексный, урочная	ОРУ с гимнастической скамейкой. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Одиночное блокирование и вдвоем. Страховка.			Стр. 74-76, 78	
86		Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ с гимнастической скамейкой. Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 5, 6. Нападающий удар при встречных колоннах, через сетку. Одиночное блокирование, вдвоем. Страховка. Круговая тренировка.			Стр.78-80	
87		Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Освоение тактики игры.	Комплексный, урочная	ОРУ с гимнастической скамейкой. Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 5, 6. Нападающий удар через сетку. Блокирование. Страховка. Игра в нападении в зоне 3.			Стр.78-80	
88		Закрепление техники владения мячом. Совершенствование тактики игры. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Игра.			Стр. 80-82	
89		Совершенствование техники и тактики игры в «Лапту», совершенствование скоростно-силовых качеств. <b>НРК.</b>	Комплексный, урочная	Передвижения, подачи. Игра на большой площадке.	Знать правила игры.	НРК		
<b>Легкая атлетика-9ч+ 4ч (НРК) региональные тесты + 3ч по выбору учителя</b>								
90 91		Определение уровня физической подготовленности. <b>НРК.</b>	Целевой, урочная.	ОРУ в движении. Федеральные, региональные, школьные тесты. Сдача нормативов.	Умение определять индивидуальный уровень физической подготовленности.	НРК	Записать результаты в дневник самоконтроля	
92, 93		Знания: Уральские спортсмены-легкоатлеты. Определение уровня физической подготовленности. <b>НРК.</b>	Целевой, урочная.	ОРУ в движении. Федеральные, региональные, школьные тесты. Сдача нормативов.		НРК	Записать результаты в дневник самоконтроля	

94		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Комплексный, урочная	ОРУ со скакалкой. Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег с изменением темпа и ритма шагов. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	Соблюдать ТБ		Стр.109-111	
95		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Комплексный, урочная	ОРУ со скакалкой. Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег с изменением темпа и ритма шагов. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.			Стр.109-111	
96		Оценить учащихся в освоении техники прыжка в высоту с разбега.	Целевой, урочная	ОРУ в парах. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.			Записать результат в дневник самоконтроля	
97		Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Старт. Стартовый разгон. Юноши: метание гранаты 700 граммов. Девушки: метание гранаты 500 граммов на дальность с 4 -5 бросковых шагов с разбега. Бег в равномерном темпе (юноши до 12 мин, девушки до 10 мин).	Соблюдать ТБ при метании		Стр. 111-113	
98		Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в движении. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости. Юноши: метание гранаты 700 граммов. Девушки: метание гранаты 500 граммов на дальность с 4 -5 бросковых шагов с разбега. Бег с гандикапом.			Стр. 111-113	
99		Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ. СБУ. Бег с ускорением. Бег 100 метров на результат. Юноши: метание гранаты 700 граммов. Девушки: метание гранаты 500 граммов на дальность с 4 -5 бросковых шагов с разбега. Бег в парах.			Стр. 111-113, 107-108	
100		Оценить учащихся в освоении техники метания гранаты на дальность. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости.	Целевой, урочная	ОРУ в движении. Юноши: метание гранаты 700 граммов. Девушки: метание гранаты 500 граммов на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе (юноши до 12 мин, девушки до 10 мин).			Стр. 107-108	
101		Совершенствование техники длительного бега, выносливости	Комплексный, урочная	Бег в равномерном и переменном темпе до 20-23мин. ОРУ. СБУ. Спортивные игры.	Контроль за физической нагрузкой по ЧСС.		Стр. 107-108	
102		Совершенствование техники длительного бега, выносливости	Комплексный, урочная	Бег в равномерном и переменном темпе до 20-23мин. ОРУ. СБУ. Спортивные игры.	Контроль за физической нагрузкой по ЧСС.		Стр. 107-108	
103104105		Совершенствование организационных умений	Теоретико-комплексный, урочная	Помощь в соревнованиях, судейство.				

### **Дополнительная литература:**

- Методические рекомендации учителям физической культуры.  
А. Н. Мальцева ЧОИУУ, 1991г.
- В помощь преподавателю физической культуры. Методические рекомендации.  
А. С. Жимоедов, Челябинск, 1993г.
- Методические основы изучения баскетбола в 8-11 классах.  
А. Н. Мальцева, Челябинск, 1993г.
- Лыжный спорт.  
И. Б. Масленников, В. Е. Капланский. М.: «Физкультура и спорт», 1984г.
- Гимнастика.  
А. М. Брыкина, М.: «Физкультура и спорт», 1979г.
- Играйте на здоровье (подвижные игры).  
Ю. И. Иванов, Издательство «Московская правда», 1991г.
- В помощь преподавателю. Физическая культура 1-11 классов. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время.  
С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева, Издательство «Учитель», «2008г.