

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Балабаново»**

Принято на педагогическом совете
МОУ «СОШ №1 г. Балабаново»

Протокол №1 от 31.08.2017 г.



«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ №1 г. Балабаново»

 Князева Л. Р.

Приказ № 165/1 от 31. 08.2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10-11 класс
(2017-2022 г.г.)**

Разработчик программы: Таран Е.Н.
учитель физической культуры
Васильев В.Ю.
учитель физической культуры

Балабаново 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, основной образовательной программы СОО МОУ «СОШ№1 г. Балабаново», УМК по физической культуре (базовый уровень) «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М. Просвещение, 2015

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных:

- на развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- на формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- на приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный план МОУ «СОШ№1 г. Балабаново» предусматривает обязательное изучение физической культуры в объеме 2 часов в неделю В 10 классе — 70 ч, в 11 классе – 68 ч.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Основной формой организации учебного процесса является урок. В программе приведено распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет часов вариативной части.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; уметь:
- **выполнять** индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,

композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

II.

Содержание учебного предмета, курса.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на

среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характера телосложения.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть Спортивные игры Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. **Техника приема и передач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 3 кг), гантелями (до 4 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:

юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями.

Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

юноши: прыжок ноги врозь через коня высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега:

юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись». **Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». **Техники метания малого мяча:**

юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 700 г с разбега на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м)

с расстояния 12-15 м,

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 500 г с разбега на дальность.

Развитие выносливости:

юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;

бег с преодолением препятствий и прыжки через препятствия

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км (*девушки*) и до 5 км (*юноши*).

Преодоление подъемов и препятствий.

III Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 10 / 11 класс

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры Баскетбол Волейбол	12	12
		12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
1.4	Легкая атлетика	20	18
1.5	Лыжная подготовка	12	12
1.6			
2	Итого	70	68

Календарно-тематическое планирование 10 класс

	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Содержание учебного материала	Уровень подготовки обучающихся	Вид контроля	Д.з	Дата проведения		Региональный компонент
								.план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Лёгкая атлетика 10ч	Спринтерский бег	5ч	Вводный	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий	Комплекс 1			Л/а-как олимпийский вид спорта в Калужской области.
			Совершенствование	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий	Комплекс 1			
			Совершенствование	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий	Комплекс 1			
			Совершенствование	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные	Уметь пробегать с максимальной	текущий	Комплекс 1			

				беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	скоростью 100 м с низкого старта					
			Учетный	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Бег 100 метров: <u>Мальчи</u> <u>ки</u> – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; <u>Девочки</u> <u>и</u> – «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5;	Комплек с 1			
	Прыжок в длину	3ч	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные	Уметь совершать прыжок в длину после	текущий	Комплек с 1			

				беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	быстрого разбега с 13-15 беговых шагов					
			Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	текущий	Комплек с 1			
			Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальны й результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Прыжок в длину с разбега: <u>Мальчи</u> <u>ки</u> – «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см; <u>Девочки</u> – «5» -380	Комплек с 1			

						см; «4» - 360 см; «3» - 340 см;				
	Метание	2ч	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать мяч на дальность с разбега	текущий	Комплек с 1			
			Учетный	Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	<u>Мальчи ки</u> – «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м; <u>Девочки</u> «5» 26 м «4» 20 м «3» 16 м				

	я и остановки. Передача мяча различными способами		Комбинированный	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 1			
	Бросок мяча одной рукой от плеча. Быстрый прорыв.		Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 1			
	Передача мяча на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная		Совершенствование	передвижение и остановки игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 1			
			Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	текущий	Комплекс 1			

	защита			качеств.	технические действия					
			Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 1			
			Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 1			
			Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 1			
			Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Уметь выполнять в игре или игровой	текущий	Комплекс 1			

				Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	ситуации тактико-технические действия					
			Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 1			
			Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 1			
						текущий	Комплекс 1			

				(вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств Уч. игра						
			Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств Уч. игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 1			
			Совершенствование	Передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств Уч. игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 1			

Спортивная гимнастика (14 часов)	Висы и упоры. Лазания по канату. Строевые упражнения.	8ч	Совершенствов	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплек с 2			
			Совершенствов ание	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в</p>	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплек с 2			

				упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.						
			Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплек с 2			
			Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий	Комплек с 2			

				<p>на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>					
		Совершенствование	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p>Уметь</p> <p>выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>	текущий	Комплекс2				

			Совершенствов ание	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>	текущий	Комплек с2			
			Контрольный	<p><u>мальчики</u></p> <p>Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p>	<p>Подтяги вание</p> <p><u>Мальчи ки</u> –</p> <p>«5» - 11; «4» - 9;</p>	Комплек с2			

				<p>гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>		<p>«3» - 7; Лазание 6 м: «5» - 11 с; «4» - 13 с; «3» - 15 с; <u>Девочки</u> :- подтяги вание «5» - 13; «4» - 11; «3» - 7; Техника выполне ния комплек са базовых шагов аэробик</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						и				
	Акробатическое упражнение Опорный прыжок	6ч	Комплексный	<p><u>мальчики</u></p> <p>Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок	текущий	Комплекс2			
			Совершенствование	<p><u>мальчики</u></p> <p>Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u></p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок	текущий	Комплекс2			

				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей						
			Совершенствование	<p><u>мальчики</u></p> <p>Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок	текущий	Комплекс 2			
			Совершенствование	<p><u>мальчики</u></p> <p>Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5	текущий	Комплекс 2			

				<p>глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	элементов, опорный прыжок					
			Совершенствование	<p><u>мальчики</u></p> <p>Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p>	текущий	Комплекс 2			

				координационных способностей						
			совершенствование	<p><u>мальчики</u></p> <p>Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p>					

			Контрольный	<p><u>мальчики</u></p> <p>Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов</p>	<p><u>мальчик и</u></p> <p>Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка</p>	Комплекс 2			
<p>Лыжная подготовка 12 ч</p>	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке		комплексный	<p>Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Утомление и переутомление. их признаки меры Сов. технику попеременных ходов Прохождение дистанции. .д. 2км .ю. 3км Развитие общей</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>	текущий	Комплекс 3			<p>Спортсмены и участники олимпийских Калужск . Об.</p>

				выносливости.						
			комплексный	Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Сов.техники попеременных ходов. Оценка технике попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции д. 2км. ю.3км и. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Комплек с 3			
			комплексный	Передвижение попеременными ходами по дистанции д.2км ю.3км Соревнования по лыжным гонкам 1км. Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Комплек с 3			
			комбинированный	Прохождение дистанции 3км используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Комплек с 3			
			комбинированный	Прохождение дистанции 3км используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Комплек с3			
			комбинированный	. Прохождение дистанции 3км используя переход с	Уметь выполнять	текущий	Комплек с 3			

				попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий Развитие скоростной выносливости	технику способов передвижения на лыжах					
			комбинированный	Прохождение дистанции 3км используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Комплекс 3			
			Комбинированный	Прохождение дистанции на скорость 100м применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения отталкивания ногой в переходе через один шаг; преодоление встречного склона.	Комплекс 3			
			Комбинированный	Прохождение дистанции на скорость 100м применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.						
			Комбинированный	Прохождение дистанции на скорость 100м применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.						
			Комбинированный	Прохождение дистанции на скорость 100м применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.						
			Учетный	Соревнования по лыжным гонкам 2 км. Преодоление	Уметь выполнять	<u>Юности</u>	Комплекс 3			

				подъемов и препятствий во время спусков на крутом склоне.	технику способов передвижения на лыжах	«5» - 26.00; «4» - 27.30; «3» - 29.30; <u>Девушк</u> <u>и</u> «5» - 16.30; «4» - 17.00; «3»18.00				
Спортивные игры.	Волейбол	12ч	Совершение ЗУ	Инструктаж по ТБ Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3			История и развитие волейбо ла Калуж. об
			Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3			

			Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3			
			Комплексный	Расстановка игроков команды защиты. Т/Б в игре. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с3			
			Комплексный	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с3			

			комплексный	остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3			
			Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3			
			Комплексный	Расстановка игроков команды защиты. Т/Б в игре. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3			
			Комплексный	Расстановка игроков команды защиты. Т/Б в игре. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3			
			Комплексный	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3			
			Комплексный	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный	Уметь выполнять в		Комплек с 3			

				удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий				
			Учетный	Тактика игры. Судейство. Т/Б.	Уметь взаимодействовать с товарищами.	учетный	Комплек с 3			
Лёгкая атлетика 10ч			Вводный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Спец. беговые упр. ОРУ Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта,	текущий	Комплек с 4			Олимпи йские чемпион ы Калужск ой об
			Комплексный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Спец. беговые упр. ОБУ Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта,	текущий	Комплек с 4			
			Комплексный	Низкий старт 30 м Стартовый разгон. Спец. бег. упр. ОРУ. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. . Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	текущий	Комплек с 4			
			Учетный	Низкий старт ОРУ .Спец. бег. упр.. Бег 100м Развитие	Уметь пробегать 100	Ю «5» 13.5	Комплек с 4			

	Прыжок в высоту с разбега	3ч		скоростно-силовых качеств.	м с максимальной скоростью с низкого старта.	«4» 14.0 «3» 14.3 д «5» 16.5 «4» 17.0 «3» 17.5				
			Комплексный	Спец. прыжковые упр.ОРУ Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов	текущий	Комплек с 4			
			Комплексный	Спец. прыжковые упр. ОРУ Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов	текущий	Комплек с 4			
			Учетный	Спец.прыжковые упр. ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 шагов Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта,	текущий	Комплек с 4			

					прыгать в высоту с 11-13 шагов					
			Комплексный	ОРУ Метание мяча на	Уметь метать		Комплек			
				дальность с 5-6 шагов. Бег в медленном темпе 20-25м Развитие скоростно-силовых качеств.	мяч на дальность	текущий	с 4			
			Комплексный	ОРУ. Метание гранаты на дальность. Бег в медленном темпе 20-25м. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике	Уметь метать гранату на дальность	текущий	Комплек с 4			
			Учетный	ОРУ. Метание гранаты на дальность. Бег 2000м девушки. Бег 3000м юноши. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь метать гранату	текущий	Комплек с 4			

Календарно-тематическое планирование 11 класс

Наименование раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Содержание учебного материала	Уровень подготовки обучающихся	Вид контроля	Д.з	Дата проведения		Региональный компонент
								.план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Лёгкая атлетика 9ч	Спринтерский бег	5ч	Вводный	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий	Комплекс 1			Л/а-как олимпийский вид спорта в Калужской области.
			Совершенствование	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий	Комплекс 1			
			Совершенствование	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий	Комплекс 1			

			Учетный	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Бег 100 метров: <u>Мальчи</u> – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; <u>Девочки</u> – «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5;	Комплек с 1			
	Прыжок в длину	3ч	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	текущий	Комплек с 1			

			Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	текущий	Комплек с 1			
			Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальны й результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Прыжок в длину с разбега: <u>Мальчи</u> <u>ки</u> – «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см; <u>Девочки</u> – «5» -380 см; «4» - 360 см;	Комплек с 1			

						«3» - 340 см;				
	Метание	2ч	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать мяч на дальность с разбега	текущий	Комплек с 1			
			Учетный	Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	<u>Мальчи</u> <u>ки</u> – «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м; <u>Девочки</u> «5» 26 м «4» 20 м «3» 16 м				
Баскетбол12ч	Передвижения и остановки. Передача мяча различными		Комбинированный	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации	текущий	Комплек с 1			

	способами			Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	тактико-технические действия						
			Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 1				
	Бросок мяча одной рукой от плеча. Быстрый прорыв.		Совершенствование	передвижение и остановки игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 1				
			Передача мяча на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции .Зонная защита	Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 1			
				Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами на	Уметь выполнять в игре или	текущий	Комплек с 1			

				месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	игровой ситуации тактико-технические действия					
			Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 1			
			Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 1			
			Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 1			

				защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств						
			Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 1			
			Совершенствование	передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств Уч. игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 1			
			Совершенствование	передвижения и остановки	Уметь	текущий	Комплекс			

			ание	игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств Уч. игра	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		с 1			
			Совершенствов ание	Передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств Уч.игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 1			
Спортивная гимнастика (14 часов)	Висы и упоры. Лазания по канату. Строевые	8ч	Совершенствов	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на		Комплек с 2			

	упражнения.			<u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики					
			Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте._ <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплек с 2			

			Комплексный	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p>		Комплек с 2			
			Комплексный	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p>Уметь</p> <p>выполнять комбинацию</p>	текущий	Комплек с 2			

				Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики					
			Совершенствование	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>	текущий	Комплекс2			

			Совершенствов ание	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>	текущий	Комплек с2			
			совершенствов ание	<p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>						
			Контрольный	<p><u>мальчики</u></p> <p>Подтягивание на перекладине.</p>	<p>Уметь выполнять строевые</p>					

				<p>Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p>	<p><u>Мальчи</u> <u>ки</u> –</p> <p>«5» - 11;</p> <p>«4» - 9;</p> <p>«3» - 7;</p> <p>Лазание 6 м:</p> <p>«5» - 11 с;</p> <p>«4» - 13 с;</p> <p>«3» - 15 с;</p> <p><u>Девочки</u> <u>ки</u></p> <p>подтягивание</p> <p>«5» - 13;</p> <p>«4» - 11;</p> <p>«3» - 7;</p> <p>Техника</p>	с2			
--	--	--	--	---	--	---	----	--	--	--

						выполнения комплекса базовых шагов аэробики				
	Акробатические упражнения Опорный прыжок	6ч	Комплексный	<p><u>мальчики</u></p> <p>Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок	текущий	Комплекс2			
			Совершенствование	<p><u>мальчики</u></p> <p>Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5	текущий	Комплекс2			

				<p>с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	<p>элементов, опорный прыжок</p>						
			Совершенствование	<p><u>мальчики</u></p> <p>Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p>	текущий	Комплекс 2				

			Совершенствов ание	<u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатическ ие элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок	текущий	Комплек с2			
			Совершенствов ание	<u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств <u>Девочки</u>	Уметь выполнять акробатическ ие элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок	текущий	Комплек с2			

				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей						
				<p><u>мальчики</u></p> <p>Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p>					

			Контрольный	<p><u>мальчики</u></p> <p>Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов</p>	<p><u>мальчик и</u></p> <p>Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка</p>	Комплекс 2			
Лыжная подготовка 12 ч	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке		комплексный	<p>Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Утомление и переутомление. их признаки меры Сов. технику попеременных ходов Прохождение дистанции. .д. 2км .ю. 3км Развитие общей</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>	текущий	Комплекс 3			Спортсмены и участники и олимпийских Калужск . Об.

				выносливости.						
			комплексный	Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Сов. технику попеременных Оценка технике попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции д. 2км. ю.3км и. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Комплек с 3			
			комплексный	Передвижение попеременными ходами по дистанции д.2км ю.3км Соревнования по лыжным гонкам 1км. Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Комплек с 3			
			комбинированный	Прохождение дистанции 3км используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Комплек с 3			
			комбинированный	Прохождение дистанции 3км используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Комплек с3			
			комбинированный	. Прохождение дистанции 3км	Уметь	текущий	Комплек			

			Учетный	Соревнования по лыжным гонкам 2 км. Преодоление подъемов и препятствий во время спусков на крутом склоне.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<u>Юноши</u> «5» - 26.00; «4» - 27.30; «3» - 29.30; <u>Девушки</u> «5» - 16.30; «4» - 17.00; «3» 18.00	Комплек с 3			
Спортивные игры.	Волейбол	12ч	Совершение ЗУ	Инструктаж по ТБ Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3			История и развитие волейбола Калуж. об
			Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	текущий	Комплек с 3			

[illegible]

				Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3			
			Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3			
			Комплексный	Расстановка игроков команды защиты. Т/Б в игре. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3			
			Комплексный	Расстановка игроков команды защиты. Т/Б в игре. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3			
			Комплексный	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3			
			Комплексный	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный	Уметь выполнять в		Комплек с 3			

				удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий				
			Учетный	Тактика игры. Судейство. Т/Б.	Уметь взаимодействовать с товарищами.	учетный	Комплек с 3			
Лёгкая атлетика 9 ч			Вводный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Спец. беговые упр. ОРУ Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта,	текущий	Комплек с 4			Олимпи йские чемпион ы Калужск ой об
			Комплексный	Низкий старт 30 м Стартовый разгон. Спец. бег. упр. ОРУ. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. . Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	текущий	Комплек с 4			
			Учетный	Низкий старт ОРУ .Спец. бег. упр.. Бег 100м Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Ю «5» 13.5 «4» 14.0 «3» 14.3 д «5» 16.5 «4» 17.0 «3» 17.5	Комплек с 4			

	Прыжок в высоту с разбега	3ч	Комплексный	Спец. прыжковые упр. ОРУ Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов	текущий	Комплек с 4			
			Комплексный	Спец. прыжковые упр. ОРУ Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов	текущий	Комплек с 4			
			Учетный	Спец.прыжковые упр. ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 шагов Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов	текущий	Комплек с 4			
			Комплексный	ОРУ Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Бег в медленном темпе 20-25м Развитие скоростно-силовых	Уметь метать мяч на дальность	текущий	Комплек с 4			

				качеств.						
			Комплексный	ОРУ. Метание гранаты на дальность. Бег в медленном темпе 20-25м. Развитие скоростно силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике	Уметь метать гранату на дальность	текущий	Комплекс 4			
			Учетный	ОРУ. Метание гранаты на дальность. Бег 2000м девушки. Бег 3000м юноши. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь метать гранату	текущий	Комплекс 4			

