****

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 10-11 классов**

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1-11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. - М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 204часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать учебник. Физическая культура: 10­11 классы / под ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2016

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по настольный теннис 10 часов и л/атлетике 5 часов.. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

***Главной целью школьного образования*** является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено

на **достижение следующих целей:**

* Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
* Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно­оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
* Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
* Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
* Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
* Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 87 часов, на вариативную часть - 15 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий часы лыжной подготовки, при безснежной зиме, распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

**10-11 классов**

***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;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной**,** личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Важной** особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. При оценивании учащихся учитывать позитивные сдвиги в количественных результатах, участие в спортивной жизни школы, желание заниматься физической культурой.

**Предметные результаты изучения**

**учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Модули** | **Какие умения нужно сформировать** |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | * соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
* выполнять физическую страховку и самостраховку;
* выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
* выполнять акробатические упражнения и комбинации;
* выполнять гимнастические упражнения и комбинации;
* выполнять упражнения в равновесии;
* выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой;
 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания;- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья. |
| **Легкая** |  |
| **атлетика** | * - соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;
* выполнять прыжки в длину и высоту;
* выполнять метания малого мяча на дальность;
* преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.
 |
| **Спортивные** | - соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми; |
| **игры** | * выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Зимние виды** | - соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видамиспорта; |
| **спорта\*** | * выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;
* выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.
 |
| **Плавание \*** | * соблюдать правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;
* выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
* выполнять повороты кувырком, маятником;
* нырять в длину и глубину;
* выполнять технические элементы плавания способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
* выполнять технические элементы плавания способом брасс в согласовании с дыханием;
* безопасно действовать в экстремальных ситуациях: освобождаться от захватов и транспортировать утопающегопроплывать учебную дистанцию вольным стилем.
 |

\* - с учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации

1. **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,
социокультурные основы

1. **класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

Психолого-педагогические основы

**10класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1. **класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

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

1. **класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приемы саморегуляции**

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

Баскетбол

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

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

**10-11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Настольный теннис

**10-11 классы.** Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей,

психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях настольным теннисом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

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

Легкая атлетика

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

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м/сБег 30 м/с | 14,35,0 | 17,55,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | — |
| Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине, кол-во раз | — | 14 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Квыносливости | Бег 2000 м, мин, с | — | 10.00 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | — |

***Компетентный подход*** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент - изучение культурно-исторических основ знаний, медико­биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операционный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

***Личностная ориентация*** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры*,* усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

***Деятельностный подход*** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта - переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как ***общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности***, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

***Проектная деятельность учащихся*** - это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности - приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках ***информационно-коммуникативной деятельности***, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию ***информационной компетентности учащихся:*** формирование простейших *навыков* работы с

источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися ***коммуникативной компетенцией***: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков ***рефлексивной деятельности*** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на ***воспитание*** школьника - гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе - воспитание гражданственности и патриотизма.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

**4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре в 10-11 классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 10 |  | 11 |
| **1** | ***Базовая часть*** | ***88*** |  | ***88*** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *в процессе урока* |
| 1.2 | Спортивные игры волейбол, баскетбол | 19 |  | 19 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 27 | 27 |
|  | Лыжная подготовка | 21 | 21 |
| **2** | ***Вариативная часть*** | ***14*** | ***14*** |
| 2.1 | Настольный теннис | 8 |  | 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2 | Легкая атлетика | 6 |  | 6 |
| **3** | **Резерв** | **3** | **-** |
|  | ВСЕГО | **105** |  | **102** |

1. **НОРМЫ ОЦЕНОК**

**Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 11-го класса**

|  |
| --- |
| **НОРМАТИВЫ ЮНОШИ** **ДЕВУШКИ** |
|  | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 6-ти минутный бег (м) | 1450 | 1350 | 1300 | 1250 | 1150 | 1050 |
| Подтягивание (раз) | 12 | 10 | 8 | 18 | 15 | 11 |
| Бег 100 м (сек) | 14.2 | 14.5 | 15.0 | 16.0 | 16.5 | 17.0 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 460 | 420 | 370 | 380 | 350 | 310 |
| Прыжок в высоту (см) | 135 | 130 | 120 | 120 | 115 | 105 |
| Метание гранаты 700-500 гр (м) | 38 | 30 | 26 | 23 | 18 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег 3000-2000м (мин) | 13.0 | 15.0 | 16.3 | 10.0 | 11.3 | 12.2 |
| Бег на выносливость (мин) | 20 | 18 | 16 | 18 | 17 | 15 |
| Гибкость (см) | 12 | 9 | 5 | 7 | 12 | 14 |
| Поднимание туловища (раз) | 52 | 46 | 42 | - | - | - |
| Угол в упоре (сек) | 8 | 6 | 4 | - | - | - |
| Подъём переворотом (раз) | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 12 | 10 | 7 | - | - | - |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8.1 | 7.9 | 7.5 | 9.6 | 9.3 | 8.7 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **НОРМАТИВЫ** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |  |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 м (сек) | 4.8 | 5.1 | 5.2 | 5.1 | 5.6 | 5.8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 200 | 180 | 195 | 175 | 165 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз). | 140 | 130 | 120 | 150 | 140 | 130 |
| Поднимание туловища из положения лёжана спине за 30 секунд (кол-во раз) | 26 | 22 | 18 | 24 | 21 | 17 |

|  |
| --- |
| **Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 10-го класса** |
| 6-ти минутный бег (м) | 1400 | 1300 | 1250 | 1200 | 1100 | 1000 |
| Подтягивание (раз) | 18 | 15 | 11 | 11 | 9 | 7 |
| Бег 100 м (сек) | 14.5 | 14.9 | 15.5 | 16.5 | 17.0 | 17.3 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 400 | 340 | 375 | 340 | 300 |
| Прыжок в высоту (см) | 135 | 130 | 115 | 120 | 115 | 105 |
| Метание гранаты 700-500 гр (м) | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
| Бег 3000-2000м (мин) | 15.0 | 16.0 | 17.0 | 10.1 | 11.4 | 12.4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег на выносливость (мин) | 19 | 17 | 15 | 17 | 16 | 14 |
| Гибкость (см) | 12 | 9 | 5 | 7 | 12 | 14 |
| Поднимание туловища (раз) | 50 | 45 | 38 | - | - | - |
| Угол в упоре (сек) | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подъём переворотом (раз) | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 10 | 7 | 4 | - | - | - |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8.2 | 8.0 | 7.6 | 9.7 | 9.3 | 8.7 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз). | 135 | 125 | 115 | 145 | 135 | 125 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз) | 25 | 21 | 16 | 23 | 20 | 15 |

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО\_МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

• пособия для учителя: - Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2009.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2001.

- Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2000.

* - Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М.,
* 1990. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. - М., 1999.
* Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003.
* Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. - М., 2004.
* Журнал «Спорт в школе » /приложение к газете 1 сентября/

Журнал «Физическая культура в школе».

7.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Тема урока** | **Кол- во часов** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Дата** |
|  | Легкая атлетика | Биохимические основы тех-ки бега, прыжков, метаний | 1 | Вводный | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | Текущий | 02.09 |
|  | Спринтерский бег. Старт.. разгон и бег по дистанции | 2 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 40 м. 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 | 03.09 |
|  | 06.09 |
|  | Финиширование в спринтерском беге | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90-100 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 | 09.09 |
|  | Бег 100м на результат | 1 | Учетный | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | Ю.«5» - 13,1;«4» -13,5;«3» -14,3: Д.«5» -16,0;«4» -16,5; «3» -17,0 | Ю.«5» - 13,7;«4»14,00;«3»- 146:Д.«5» -16,5;«4» -16,9 «3» -17,5; | 10.09 |
|  | Президентские состязания | 2 | Тестирования |  |  |  | 13.09 |
|  | 16.09 |
|  | Прыжок в длину Биохимические основы прыжков | 2 | Изучение нового материала | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13­15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.Развитие скоростно-силовых качеств.Биохимические основы прыжков | **Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13­15 беговых шагов | Текущий | 17.09 |
|  | 20.09 |
|  | Подбор разбега. Отталкивание в прыжках. Приземление. | 2 | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13­15 беговых шагов. Разбег Отталкивание.Развитие скоростно-силовых качеств.Приземление в прыжках Основы прыжков | **Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13­15 беговых шагов | Текущий | 23.09 |
|  | Прыжок в длину «согнув ноги» | 1 | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | Ю. «5» - 430;«4» - 400;«3» - 380Д. «5» - 350 см; «4» - 320 см;«3» - 300 см | Ю. «5» - 460;«4» - 430;«3» - 410Д.«5» - 390 см; «4» - 370 см;«3» - 350 см | 24.09 |
|  | Метания. Виды метаний. | 2 | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Т/Б. | **Уметь** метать мячна дальность с разбега знать технику безопасности. | Текущий | 27.09 |
|  | 30.09 |
|  | Финальное усилие. | 1 | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно­силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, | **Уметь** метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | 01.10 |
|  | Метание гранаты | 1 | Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать гранату на дальность | «5» -34 м; (21«4» -30 м; (18«3» - 24 м,(15 | «5» -36 м; 23«4» -32 м; 19 «3- 28 м, 16 | 04.10 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 | Комплексный | Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции. | **Уметь** распределять силы по дистанции, финишировать. |  | 07.10 |
|  | Резервный | 1 | Учетный | Пробегание в медленном темпе зачетную дистанцию. Развитие выносливости. |  | Без учета времени Д.-2000м; М.-3000м | 08.10 |
|  | Спортивные игры | Волейбол. Передачи , пер-щения | 2 | Соверше--ние ЗУН | 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 | 11.10 |
|  | 14.10 |
|  | Передача мяча со сменой мест. | 3 | 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 тактико­технические действия | Оценка техники выполнения передачи мяча со сменой мест | 15.10 |
|  | 18.10 |
|  | 21.10 |
|  | Верхняя прямая подача мяча | 2 | 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 | Оценка техники выполнения подачи мяча | 22.10 |
|  | 25.10 |
|  | Тактика игры в защите | 1 | 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 |  | 26.10 |
|  | Тактика игры в нападении | 1 | Комплексный | Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча.Роль пасующего игрока. Двусторонняя | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико­технические действия |  | 05.11 |
|  | 1-я игра | 1 | Учетный | Тактика игры. Судейство. Т/Б. | **Уметь** взаимодейс-ать с тов- ми. | Оценка у-й и н-в. | 08.11 |
|  | Гимнастика | Висы и упоры.М.-пере кладина.Д. брусья | 3 | Комбинированный | Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9 кл. размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Развитие силы. | **У меть**выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, и брусьях. | Текущий. | 11.11 |
|  | 12.11 |
|  | 15.11 |
|  | Соскок прогну-сь. Комбинации изранее изучен-х. | 3 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силыЮ. подтягивание, подъем переворотом. Размахивания. Соскок махом назад.Д. вскок в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок споворотом | **У меть**выполнять строевые приемы, Ю.- элементы на переклади­не; Д.- комбинацию на брусьях | Техника выполнения элементов комбинации. | 18.11 |
|  | 19.11 |
|  | 22.11 |
|  | Комбинация из изученных элементов | 1 | Учетный | Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9 кл. Размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Спад дугой вперед махом назад соскок |  | Текущий | 25.11 |
|  | Лыжная подготовка | Кувырки вперед и назад.Комбинации из эл-тов | 1 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение в движении «разведением и слиянием». ОРУ на гибкость. Ю.длинный кувырок. Кувырок вперед и назад.Стойка на голове с выходом в стойку на руках (с помощью.) равновесие Д . мост , равновесие. Кувырки . Комбинации из э-в. Ходьба по бревну- повороты -соскок прогнувшись | **У меть**выполнять строевые приемы, акро­батические элементыЗнать Т/Б | Текущий. | 26.11 |
|  | Стойка на голове и руках. | 2 | Совершенствование ЗУН | Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок пр-сь.Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост | **У меть**выполнять строевые приемы, акробатические элементы Знать Т/Б | Техника выполнения элементов в комбинации. | 29.11 |
|  | 02.12 |
|  | Комбинации из эл-тов | 1 | Учетный | Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок пр-сь.Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост | **У меть**выполнять комбинацию из изученных элементов. |  | 03.12 |
|  | Брусья подъем махом вперед. | 3 | Совершенствование ЗУН | Т/Б.Ю. И.П. - упор на предплечъях, размахивание,подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, | **У меть**выполнять комбинацию из изученных элементов. |  | 06.12 |
|  | 09.12 |
|  | 10.12 |
|  | Комбинация из элемен тов на брусьях | 1 | Учетный | Т/Б.Ю. И.П. - упор на предплечъях, размахивание,подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор , размахивание , соскок махом назад с поворотом на 90 градусов.Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад | **Уметь**выполнять комбинацию из изученных элементов. | Техника выполнения элементов в комбинации. | 13.12 |
|  | Лазание по канату. Прыжки ч-з скакалку | 2 | Совершенствование ЗУН | Лазание в два и три приема. Техника исполнения. Лазание на выносливость. Прыжки через скакалку.Работа на снарядах по желанию Т/Б | **У меть**выполнять прыжки через скакалку, лазать по канату. | Текущий.Ю.-140, 130,1105 Д.­145,135, 110 | 16.12 |
|  | 17.12 |
|  | Фазы опорного прыжка | 3 | Совершенствование ЗУН | Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка. Развитие силыЮ.-Опорный прыжок конь в длну;Д. - конь в ширину | **Уметь**выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину | Техника выполненияВысота снаряда Ю.- 110см 115см; -11клД.-100см105 см.- 11кл | 20.12 |
|  | 23.12 |
|  | 24.12 |
|  | Итоговый | 1 | зачет | техника прыжка через коня. Прием |  | Ю.-11, 9, 712, 10, 8 - 11кл | 27.12 |
|  | Лыжная подготовка | Способы передвижения на лыжах | 1 | Вводный Повтор-ие изученного в 8-9 кл. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом.Передвижение одновр. ходами. | **Уметь** выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения на лыжах. |  | 10.01 |
|  | Попеременный 2-шажный ход | 1 | СовершенствованияЗУН | ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости. | **Уметь** перемещаться п/п 2-х шажным ходом по пересеченной мест-ности с различной скоростью. | Текущий | 13.01 |
|  | Одновременный бесшаж и однош-ный ход (ст-вый вар-т) | 1 | СовершенствованияЗУН | Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения.. Развитие координации, выносливости. Эстафеты. | **Уметь** Выполнятьстартовый вариант 1вр 1ш -го хода. Знать особенности физической подготовки лыжника | (оттал­кивание палками).Текущий | 14.01 |
|  | Переход содновременных ходов нап/п-ые. | 2 | Совершенствования ЗУН | Одновременный одношаж­ный старто-вый и основ-ной вар-ты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от2000 до 3500 метров. | **Уметь** выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами | Текущий | 17.01 |
|  | 20.01 |
|  | Подъем в гору скользящим шагом | 2 | Совершенствования ЗУН | Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б-ти при преодолении подъема. | **Уметь** выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом | Текущий | 21.01 |
|  | 24.01 |
|  | Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыж­ных гонках. | 2 | Совершенствования ЗУН | Основные элементы тактики в лыжныхгонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Преодоление чащебного участка.. Т/Б-ти при прохождении дистанции | **Уметь** преодолевать естественные препятствия, знать основные элементы тактики в лыжных гонках. | Текущий | 27.01 |
|  | 28.01 |
|  | Горнолыжная техника | 4 | Совершенствования ЗУН | Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км | **Уметь** выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистан-цию до 3000м | Текущий | 31.01 |
|  | 03.02 |
|  | 04.02 |
|  | 07.02 |
|  | Коньковые хода | 4 | Закрепления ЗУН | Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами.Перемещение изученными способами до 3,500м | **Уметь** перемещаться коньковым ходом.проходить дистанцию до 3500м | Текущий | 10.02 |
|  | 11.02 |
|  | 14.02 |
|  | 17.02 |
|  | Переход с хода на ход | 3 | совершен-ствования ЗУН | ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости. | **Уметь** переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию | Текущий | 18.02 |
|  | 21.02 |
|  | 24.02 |
|  | Прохождение зачетной дистанции | 1 | Контроля | Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости.Т/Безопасности при прохождении дистанции. | **Уметь** проходить дистанцию: д-3000м;ю-5000м | 5» -3-5 км ; «4»- 2,5-4км;«3»-2-2,8 км. | 25.02 |
|  | Спортивные игры | Передача мяча сверху 2-мя руками в парах и тройках. | 1 | Повторения ЗУН | ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Терминология технических приемов игры в волейбол.Передача мяча сверху 2-мя руками. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять передачу мяча сверху 2-мя руками |  | 28.02 |
|  | Передача мяча снизуу 2-мя руками после перем-я вперед | 1 | Комбинированный | ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол».Передача мяча сверху 2-мя руками после перемещения вперед. Развитие | **Уметь** выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед. | Текущий | 03.03 |
|  | Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку | 1 | Совершенствования | Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча ] тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Двусторонняя игра.Т/Б в игре. | **Уметь** выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед; передачу мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. | Текущий | 04.03 |
|  | Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки | 1 | Комбинированный | Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча ] тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулако! у верхнего края сетки Т/Б в игре. Дусторонняя игра. | **Уметь** отбивать мяч кулаком у верхнего коая сетки. | Текущий | 07.03 |
|  | Прием мяча отраженного сеткой | 1 | Комбинированный | Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча отраженного сеткой. Т/Б | **Уметь** отбивать мяч кулаком у верхнего коая сетки; принимать мяч отраженного сеткой. | Текущий | 10.03 |
|  | Верхняя прямая подача.Нападающий удар и блокирование | 3 | Комбинированный | Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зон 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передач мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра. Техника безопасности в игре. | **Уметь** выполнять верхнюю прямую подачу мяча, принимать снизу двумя руками, передавать в зону 3 с посл пер-чей в зону 2 и 4. | Текущий | 11.03 |
|  | 14.03 |
|  | 17.03 |
|  | Индивидуальные и командные действия в нападении и защите | 1 | Комбинированный | Индивидуальные и командные действия в нападении и защит Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зон 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передач мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра. Техника безопасности в игре. | **Уметь**взаимодействовать в игре выполнять технические действия. | Итоговый | 18.03 |
|  | Настольный теннис. Правила игры | 1 | Комбинированный | ТБ на уроках спортивных . Основные правила игры в Настольный теннис. Передача мяча в парах, после перемещения вперед в колонах и тройках. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра. | **Уметь** выполнять передачи мяча, принимать мяч . Знать правила игры | Текущий | 21.03 |
|  | Действия игроков в защите | 3 | Комбинированный | Передача мяча в сторону игрока. Т/Безопасности . Развитие координационных способностей, ловкости Двусторонняя игра. | **Уметь** выполнять передачи теннисного мяча в движении. | Текущий | 22.03 |
|  | 31.03 |
|  | 01.04 |
|  | Действия игроков в нападении. Удары по мячу. | 3 | Комбинированный | Удары по мячу (далекие, высокие, диагональные). Действительный удар. Перебегание из города в город. Тактика и взаимодействие игроков Развитие координационных способностей. Двусторонняя | **Уметь** выполнять удары по мячу, перемещаться, меняя направление движения (от мяча) | Текущий | 04.04 |
|  | 07.04 |
|  | 08.04 |
|  | Тактика игры в защите и нападении. | 1 | Итоговый | Удары по мячу (далекие, высокие, диагональные). Тактика игры в защите и нападении. Передвижениее Т/безопасности в игре. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра. | **Уметь**взаимодействовать с товарищами в игре Выполнять подачу и удары по мячу | Текущий | 11.04 |
|  | Легкая атлетика | Низкий старт. Спринтерский бег. | 1 | Изучение нового материала | Низкий старт до 20-30 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | **Уметь** правильно принимать положение низкого старта. Выбегать со старта |  | 14.04 |
|  | Стартовый разгон | 1 | Закрепление ЗУН | Низкий старт набор скорости (пробегание 30 м), бег с ускорением 70-80 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. | **Уметь** выполнять СБУ. Принимать низкий старт и выбегать с низкого старта | Текущий | 15.04 |
|  | Бег подистанции на 100м | 1 | Комбинированный | Высокий старт до 20-30 м, бег с ускорением 80-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | Текущий | 18.04 |
|  | Бег100 | 1 | Учетный | Специальные беговые упражнения, Бег на результат 100 м. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Игра Лапта. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | М-«5»-14,2«4»14,5«3»15,0; Д«5» 16,2;«4»16,5;«3»17,5 | 21.04 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Изучение нового материала | Обучение подбору разбега в прыжках в длину Прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** подбирать разбег в прыжках в длину. |  | 22.04 |
|  | Прыжки в длину Метание гранаты | 2 | Комбинированный | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.. ОРУ. СБУ. Метание гранаты. Развитие скоростно­силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность. |  | 25.04 |
|  | 28.04 |
|  | Прыжок в длину с разбега | 1 | Учетный | Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» на результат и технику выполнения. Подвижная игра — Лапта. | **Уметь** прыгать в длину с разбега, | Техника вып-ния прыжка в длину | 29.04 |
|  | Метание гранаты на дальность. Финальное усилие. | 2 | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность. Пробегание дистанции до 2500м в медленном темпе развитие выносливости, скоростно­силовых качеств. | **Уметь** метать мяч с разбега. Пробегать в медленном темпе до 2,5 км | Техника выполнения метания гранаты | 05.05 |
|  | 06.05 |
|  | Метание гранаты на дальность. | 1 | Учетный | ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Т /безопасности при метании мяча. Бег в равномерном темпе до 2700 м. Развитие выносливости скоростно­силовых качеств. | **Уметь** метать мяч на дальность с 3-5 шагов разбега | Техника выполнения метания гранаты | 12.05 |
|  | Кроссовая подготовка. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег 15 минут.. Техника бега по пересеченной местности. Дыхание при беге, безопасность во время бега. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Текущий | 13.05 |
|  | Распределение сил по дистанции | 2 | Комбинированный | Бег 1000м Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** распределять силы по дистанции, бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 1000 м (контроль) | 16.05 |
|  | 19.05 |
|  | Бег на выносливость | 1 | Комбинированный | Бег 2000 и 3000м на результат. Т/Безопасности | **Уметь** пробегать 3000м- Ю, и 2000м | 11кл. Ю 13,00;15,00; 16,20; Д | 20.05 |
|  | Игры по выбору учащихся | 1 | Подведение итогов работы. | Равномерный бег 20 минут. Подвижные игры по выбору учащихся. Развитие выносливости, ловкости. |  | Итоговый | 23.05 |