**Пояснительная записка**

**Название программы** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»2007г.

**На сколько часов рассчитана рабочая программа** 3

Учебник Физическая культура.10-11классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

**Уровень программы** (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

**Для таких обучащиюхся составлена (опираясь на реальные недостатки в обученности - результат обучения)** для общеобразовательных классов и классов компенсирующего обучения

**УМК учителя** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007г.

**УМК обучающегося** Учебник Физическая культура.10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:**

**Типовая, авторская, модернизированная, компилятивная** типовая

**Цели и задачи курса (в целях курса учитываются цели и задачи  
школы, МО)**

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1.Укркпление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. развитие основных физических качеств.

4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

**Ключевые ЗУНы, которые приобретут учащиеся за учебный  
период (ЗУНы соотнести со стандартом)**

**Знания, умения, навыки**

**Знать/ понимать**

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях физической культурой;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- Выполнять комплексы упражнени2й общей и специальной физической подготовки;

- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;

- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

**Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности**

- Повышение работа способности, сохранение и укрепление здоровья;

- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;

- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** здоровьесберегающяя

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;

- демонстрации;

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности учащихся** урок

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс**

**Общее количество часов - 100**

Общее количество учебных часов на I четверть - **27**

**Знать:**

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

**Легкая атлетика:** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила

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

**Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Дата проведения** | | **Тема урока** | **Обязательный минимум содержания образования по предмету** | **Контроль двигательных действий** |
| по плану | факти-чески |
| **Легкая атлетика - 27 часов** | | | | | |
| 1 |  |  | Высокий и низкий старт | Инструктаж по ТБ.  Медленный бег до 2 минут.  Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 2 |  |  | Медленный бег до 3 минут.  Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ЗУН. Бег 30 м с высокого старта на время. |
| 3 |  |  | Эстафетный бег | Медленный бег до 4 минут.  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 |  |
| 4 |  |  | ЗУН. Эстафетный бег. |
| 5 |  |  | Бег на результат 100 метров | Медленный бег до 5 минут.  Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.  Игра в футбол (м), волейбол (д). |  |
| 6 |  |  | Бег 100 метров. |
| 7 |  |  | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. | Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  | Бег на выносливость. | Специальные беговые упражнения.  Принять на оценку бег в течение 6 минут.  Совершенствование подтягивания из виса.  Игра в футбол (м), волейбол (д). | ЗУН. Бег в течение 6 минут. |
| 10 |  |  | Метание гранаты 500-700 грамм | Медленный бег до 8 минут.  Обучение технике метания гранаты с разбега на дальность. Совершенствование челночный бег 5+20 м. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Биохимические основы прыжков. |  |
| 11 |  |  | Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ.  Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания  Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 12 |  |  | Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и на заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |
| 13 |  |  | Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Метание гранаты 500-700 грамм |
| 14 |  |  | Подтягивание из виса. | Медленный бег до 10 минут.  ОРУ (комплекс УГГ).  Принять на оценку подтягивание из виса:  М- на высокой перекладине;  Д- на низкой.  Развитие силовых способностей.  Игра в футбол (м), волейбол (д). |  |
| 15 |  |  | ЗУН. Подтягивание из виса:  М – на высокой перекладине;  Д – на низкой. |
| 16 |  |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | Медленный бег до 5 минут.  Специальные прыжковые упражнения.  Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» через скакалку.  Игра в баскетбол. |  |
| 17 |  |  | Медленный бег до 5 минут.  Специальные прыжковые упражнения.  Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание» через скакалку.  Игра «Перестрелка» с в/б мячом. |  |
| 18 |  |  | Медленный бег до 10 минут.  Специальные прыжковые упражнения.  Принять на оценку прыжок в длину с места.  Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Подвижные игры. | ЗУН. Прыжок в длину с места. |
| 19 |  |  | Медленный бег до 10 минут.  Специальные прыжковые упражнения.  Принять на оценку технику прыжка в высоту способом «перешагивание» через скакалку.  Игра в баскетбол. | ЗУН. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». |
| 20 |  |  | Бег на выносливость | Специальные беговые упражнения.  Принять на оценку бег на выносливость:  Д – 2000 м;  М – 3000 м с учётом времени. | ЗУН. Бег на выносливость. |
| 21 |  |  | Челночный бег | Медленный бег до 5 минут  Специальные беговые упражнения.  Совершенствование челночного бега 3+10 м; 5+20 м.  Учебная игра в волейбол. |  |
| 22 |  |  | ЗУН. Бег 3 + 10 м. |
| 23 |  |  | ЗУН. Челночный бег 5+20 м |
| 24 |  |  | Силовые способности. | Медленный бег до 5 минут.  ОРУ (комплекс УГГ).  Принять на оценку сгибание и разгибание рук в упоре от пола (м), лёжа на бёдрах (д).  Игра «перестрелка». |  |
| 25 |  |  | ЗУН. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола |
| 26 |  |  | Тест на выносливость. | Медленный бег до 5 минут.  Принять на оценку прыжки через скакалку за 1 минуту.  Подвижные игры. | ЗУН. Прыжки через скакалку за 1 минуту. |
| 27 |  |  | До сдача зачётов по теме «лёгкая атлетика» | Домашнее задание на каникулы |  |

**Тематическое планирование на II четверть (девочки, юноши)**

Общее количество учебных часов на II четверть –21

**Знать:**

Гимнастика: 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.

**Баскетбол:** 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.

**Культурно –исторические основы:** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Медико-биологические основы** 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.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Элементы содержания | Контроль двигательных действий |
| По плану | фактически |
| **Гимнастика – 11 часов, баскетбол – 10 часов.** | | | | | |
| 28  1 |  |  | Сед углом – девушки.  Длинный кувырок - юноши | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов.  Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей |  |
| 29  2 |  |  | ЗУН. Сед углом. |
| 30  3 |  |  | Стойка на лопатках - девушки  Стойка на руках с помощью - юноши | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад -девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью - юноши  Развитие координационных способностей |  |
| 31  4 |  |  | Поворот боком –юноши  Сед углом – девушки | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад - девушки.  Принять на оценку длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши  Развитие координационных способностей | ЗУН. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.  М – стойка на руках с помощью. |
| 32  5 |  |  | Акробатическая комбинация | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей |  |
| 33  6 |  |  | Акробатическая комбинация | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами.  Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей |  |
| 34  7 |  |  | Акробатическая комбинация | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами.  Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей | Оценка техники выполнения акробатической комбинации, |
| 35  8 |  |  | Опорный прыжок | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.  Опорный прыжок: Обучение технике прыжка ноги врозь через козла в длину (высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши.  Развитие координационных способностей  Игра в волейбол. |  |
| 36  9 |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.  Опорный прыжок: Закрепление технике прыжка ноги врозь через козла в длину (высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши.  Развитие координационных способностей  Игра в волейбол |  |
| 37  10 |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.  Опорный прыжок: Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в длину (высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши.  Развитие координационных способностей  Игра в волейбол | ЗУН. Прыжок через козла поперёк, повторение упражнения за 10 класс. |
| 38  11 |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.  Опорный прыжок: Принять на оценку прыжок ноги врозь через козла в длину (высота 110см.) –девушки. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) – юноши.  Развитие координационных способностей  Игра в волейбол | ЗУН. Прыжок через козла – ноги врозь. |
| 39  12 |  |  | Ведение мяча | Инструктаж по т/б на уроках по баскетболу.  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей |  |
| 40  13 |  |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | ЗУН. Стойка и перемещение игрока. |
| 41  14 |  |  | ЗУН. Ведение с изменением направления |
| 42  15 |  |  |  |
| 43  16 |  |  | Передача мяча | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей и силовой выносливости. |  |
| 44  17 |  |  |
| 45  18 |  |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | ЗУН. Передача мяча в движении в парах. |
| 46  19 |  |  | Передача в прыжке | Круговая тренировка  Совершенствование техники передачи и ловли в прыжке с ударом мяча о щит  Совершенствование штрафного броска  Учебная игра 3+3; 4+4 |  |
| 47  20 |  |  |  |
| 48  21 |  |  | Зун. Передача и ловля мяча в прыжке с ударом о щит |

**Тематическое планирование на III четверть**

Общее количество учебных часов на III четверть –**30**

**Знать:**

**Баскетбол:** 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**: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

**Естественные основы:** Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Дата проведения** | | **Тема урока** | **Обязательный минимум содержания образования по предмету.** | **Контроль двигательных действий** |
| по плану | фактически |
| 49  1 |  |  | Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках | **Спортивные игры: баскетбол –10 часов, волейбол – 20 часов.**Инструктаж по т/б на уроках по баскетболу.  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей |  |
| 50  2 |  |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей |  |
| 51  3 |  |  | Бросок двумя руками  от головы | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками  от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей |  |
| 52  4 |  |  | ЗУН. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. |
| 53  5 |  |  | Ловля и передача мяча | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей |  |
| 54  6 |  |  | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей | ЗУН. Ловля мяча с сопротивлением защитника. |
| 55  7 |  |  | Нападение быстрым прорывом | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей |  |
| 56  8 |  |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей | ЗУН. Нападение быстрым прорывом. |
| 57  9 |  |  | Учебно – тренировочная игра | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. | ЗУН. Штрафной бросок. |
| 58  10 |  |  | Учебно – тренировочная игра 5х5 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний | До сдача зачётов по теме: «Б/бол» |
| 5911 |  |  | Нижняя прямая подача | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках |  |
| 60  12 |  |  |  |
| 61  13 |  |  | Передача мяча сверху над собой | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах и над собой.  Учебная игра. Развитие координационных способностей | ЗУН. Стойка и перемещение игрока. |
| 62  14 |  |  |  |
| 63  15 |  |  | ЗУН. Передача мяча над собой (индивидуальные действия игрока) |
| 64  16 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками через сетку | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 65  17 |  |  | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ЗУН. Передача сверху двумя руками через сетку в парах. |
| 6618 |  |  | нижней прямой подачи | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |  |
| 69  19 |  |  | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | ЗУН. Нижняя прямая подача. |
| 70  20 |  |  | Прием мяча снизу после подачи с последующий передачей в зону 3 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу после подачи с последующей передачей в зону 3  Учебная игра. Игра в нападение через зону. |  |
| 71  21 |  |  |  |
| 72  22 |  |  | ЗУН. Прием мяча с подачи с передачей в зону 3 |
| 73  23 |  |  | Прямой нападающий удар через сетку | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ |  |
| 74  24 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ |  |
| 75  25 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ЗУН. Нападающий удар. |
| 76  26 |  |  | Групповое блокирование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 77  27 |  |  |  |
| 78  28 |  |  | ЗУН. Групповое блокирование |
| 79  29 |  |  | Учебно – тренировочная игра | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ЗУН. Групповое блокирование. |
| 80  30 |  |  | Учебно –тренировочная игра | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование | До сдача зачётов по теме: «В/бол» |

**Тематическое планирование на 4 четверть**

Общее количество учебных часов на IV четверть - **22**

**Знать:**

**Легкая атлетика**: 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

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Дата проведения** | | **Тема урока** | **Обязательный минимум содержания образования по предмету.** | **Контроль двигательных действий** |
| **по плану** | **фактически** |
| **Легкая атлетика – 22 часа** | | | | | |
| 81  1 |  |  | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | Инструктаж по т/б на уроках по лёгкой атлетике.  Медленный бег до 2 минут.  Обучение техники прыжка в высоту с 9–11 шагов разбега.  Совершенствование челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом |  |
| 82  2 |  |  | Медленный бег до 3 минут.  Специальные беговые упражнения.  Закрепление техники прыжка в высоту с 9 -11 шагов разбега.  Принять на оценку челночный бег 3+10 м с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | ЗУН. Челночный бег 3+10 м с высокого старта. |
| 83  3 |  |  | Медленный бег до 5 минут.  Специальные прыжковые упражнения.  Бег по дистанции 70–90 м.  Совершенствование прыжка в высоту с 11–13 шагов разбега.  Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений |  |
| 84  4 |  |  | Медленный бег до 6 минут.  Специальные прыжковые упражнения.  Бег по дистанции 70–90 м.  Совершенствование прыжка в высоту с 11–13 шагов разбега.  Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | ЗУН. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» |
| 85  5 |  |  | Метание гранаты | Медленный бег до 7 минут.  ОРУ (комплекс УГГ).  Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность.  Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 86  6 |  |  | Медленный бег до 7 минут.  ОРУ (комплекс УГГ).  Принять на оценку бег прыжок в длину с места.  Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность.  Развитие скоростно-силовых качеств | ЗУН. Прыжок в длину с места. |
| 87  7 |  |  | Медленный бег до 7 минут.  ОРУ (комплекс УГГ).  Совершенствование бега 100 м с низкого старта.  Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность.  Развитие скоростно-силовых каче |  |
| 88  8 |  |  | Медленный бег до 8 минут.  ОРУ (комплекс УГГ).  Принять на оценку бег 30 м с высокого старта.  Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание гранаты 500-700 грамм |
| 89  9 |  |  | Эстафетный бег | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м.Передача эстафетной палочки.  Финиширование. Челночный бег 5+20 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений |  |
| 90  10 |  |  | ЗУН. Передача эстафетной палочки |
| 91  11 |  |  | Бег на выносливость. | Специальные беговые упражнения.  Принять на оценку бег в течение 6 минут.  Совершенствование упражнений в подтягивании.  Игра в футбол (м), волейбол (д). | ЗУН. Бег в течение 6 минут. |
| 92  12 |  |  | Бег 30 метров | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений |  |
| 93  13 |  |  | Бег 30 метров. |
| 94  14 |  |  | Бег на результат 100 метров | Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. |  |
| 95  15 |  |  | Бег 100 метров. |
| 96  16 |  |  | Челночный бег | Медленный бег до 8 минут.  Специальные беговые упражнения.  Совершенствование челночного бега 3 + 10 м и 5 + 20 м  Игра в футбол, лапта | ЗУН. Челночный бег 3 + 10 м |
| 97  17 |  |  | Зун. Челночный бег 5 + 20 м |
| 98  18 |  |  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (м), д – поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой. | Медленный бег до 8 минут.  ОРУ (комплекс УГГ).  Принять на оценку подтягивание из виса на высокой перекладине – м;  Д – поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой на количество раз.  Игра в футбол (м), волейбол (д). |  |
| 99  19 |  |  | ЗУН. Подтягивание из виса (м), поднимание туловища (д). |
| 100  20 |  |  | Бег 2000, 3000 метров | Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости | ЗУН. Бег на выносливость 2000 м и 3000 м на время. |
| 101  21 |  |  | Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. |  |
| 102  22 |  |  | Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Прыжок в длину с разбега |