ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Общее количество часов на 2013-2014 учебный год - 102

Общее количество учебных часов на I четверть - 28

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 проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

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.

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	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з	Д. Ата
1-2	Высокий и низкий старт	2	Высокий и низкий старт до 40 м. 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		Комплекс 1	
3	Эстафетный бег	1	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		Комплекс 1	
4	Бег на результат 100 метров	1	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	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Бег 100 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 1	
5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		Комплекс 1	
6-7	Прыжок	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные	**Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1	

	в длину разбега		шагов. Отталкивани[illegible]ночный бег. Специальные беговые упражнения. Ра[illegible]ие ско ростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	**Уметь** пр[illegible]ть в длину с 13-15 беговы[illegible]		Комплекс 1
10-11	Метание гранаты 500-700 грамм	2	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. Биохимическая основа метания Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** метать мяч на дальность с разбег. **Уметь** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов		Комплекс 1
12-13	Метание гранаты 500-700 грамм	2	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	**Уметь** метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа: Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22 Девочки: «5» – 23; «4» - 18; «3» – 12 Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения упражнения	Комплекс 1
14	Ведение мяча	1	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	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3
15-16	Ведение мяча с изменением высоты отскока	2	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	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3
17	Передача мяча	1	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	**Уметь** применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения передач мяча	Комплекс 3
18-19	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	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	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3
20-21	Бросок двумя руками от головы	2	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	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3

			[illegible] защитника. Позиционное нападе[illegible] сменой мест. Развитие координационных сп[illegible]тей				
22	Ловля и передача мяча	1	Ведение мяча с изменением [illegible]правления 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	**Уметь** применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3	8
23-24	Нападение быстрым прорывом	2	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	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3	8
25-26	Нападение быстрый прорыв	2	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	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3	8
27	Учебно – тренировочная игра	1	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.	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3	
28	Учебно – тренировочная игра 5х5	1	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.	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3	

Тематическое планирование на II четверть (девочки, юноши)

Общее количество учебных часов на II четверть – 23

нать:

имнастика: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание рвой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

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

Iедико-биологические основы Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении юртивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
9 10	Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши	2	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	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 2
1 2	Стойка на лопатках - девушки Стойка на руках с помощью - юноши	2	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	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 2
3	Поворот боком –юноши Сед углом – девушки	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической	**Уметь** выполнять комбинацию из 5		Комплекс 2

			[illegible] м. стоя на коленях наклон назад-девушки. Длинн[illegible] к[illegible]ок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатк[illegible] - девушки. Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей	элементов		
34-35	Акробатическая комбинация	2	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	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 1
36	Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 1
37-38	Акробатическая комбинация	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов.	Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка	Комплекс 1
39	Подтягивание	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения.	Подтягивание	Комплекс 2
0-1	Вис прогнувшись, согнувшись ,сзади переход в упор -юноши Соскок вперед и назад с поворотом-девушки, переход в упор -юноши	2	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом -девушки. Развитие силовых способностей.	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения.		Комплекс 2
2-3	Комбинация из 5 элементов	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор – юноши. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 -7 элементов		Комплекс 2
4	Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор –юноши . Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 и более элементов		Комплекс 2
5	Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 и более элементов	Оценка техники выполнения акробатической комбинации	Комплекс 2
-	Прыжок под углом – девушки, прыжок ноги врозь -юноши	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2

			способностей			
48-49	Прыжок под углом - девушки, прыжок ноги врозь - юноши. Лазание по канату	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Опорный прыжок	Комплекс 2
50-51	Опорный прыжок	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Тест на проверку теоретических знаний.	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2

Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 28

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол 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. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

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

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
52-53	Попеременный двушажный ход	2	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс4
54-55	Одновременный двушажный	2	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс4
56	Переход с одного хода на другой	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс4
57-58	Одновременный одношажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техник одновременного одношажного хода	Комплекс4
59-60	Одновременный безшажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Одновременный безшажный ход	Комплекс4
61	Преодоление контр уклонов	1	Повторить технику спусков и подьемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
62-63	Попеременный четырехшажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
64	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4

65	Попеременный четырехшажный ход		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника торможения «плугом»	Комплекс4
66	Преодоление контр уклонов	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный.Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
67-68	Спуски и подьемы	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подьемыПрохождение 4км	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Спуски	Комплекс4
69	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
70	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
71	Прохождение дистанции 5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Контроль прохождения дистанции 5км	Комплекс4
72-73	Нижняя прямая подача	2	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	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
74	Передача мяча сверху	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3
75-76	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	2	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	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
77	нижней прямой подачи	1	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	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
78	Прием мяча снизу	1	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	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		
79	Учебная игра	1	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.	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 29

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

Волейбол: 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.

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

номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
0-31	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	2	Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега		Комплекс1
32-33		2	Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту 9-11 шагов разбега		Комплекс1

			[illegible] тических упражнений	максимальной скоростью 100 м с низко[illegible]рта, прыгать в высоту с [illegible]ов разбега		Комплекс1
85-86 85 86	Метание малого мяча Метание гранаты с разбега	3	Метание гранаты с 5[illegible] разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-с[illegible]вых качеств Челночный бег 10х10м Преодоление полосы препятствий Метание гранаты с разбега. Учёт метания гранаты с разбега. Развитие скоростных качеств. ОРУ в парах.	**Уметь** м[illegible]ать гранату на дальность	Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа: Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22 Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12 Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения упражнения	Комплекс1
87-88	Прямой нападающий удар через сетку	2	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 Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
89	Групповое блокирование	1	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	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
90-91	Верхняя прямая подача	2	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	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 5
92-93	Учебная игра	2	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
94	Учебно – тренировочная игра	1	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	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 5
95	Учебно – тренировочная игра	2	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения	Комплекс 5

96			прием мяча. Прямой напа[illegible]ошн.. удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групп[illegible] окирование.		нападающего удара	
97	Эстафетный бег	1	Низкий старт и высокий старт [illegible] 60 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений			Комплекс 5
98	Бег 30 метров	1	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		Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: 10-11 класс «5» –4,7(4,6) ; «4» – 4,9 (4,8); «3» – 5,2 (5,1). Девочки 10 – класс «5» – 4,9 (4,7); «4» - 5,0 (4,9); «3» – 5,4 (5,2) Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 5
99	Бег на результат 100 метров	1	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Бег 100 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 5
100	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.			Комплекс 5
101	Бег по пересеченной местности	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		
102	Бег 2000, 3000 метров	1	Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь пробегать		Комплекс 5

103-104	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории	1	Бег 20 м[illegible]ут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике,		учета времени	Комплекс 5

			рекорды. Тест на знание теории			
105-106	Бег по пересеченной местности	2	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности.		Комплекс 5
107-108	Бег 2000-3000 метров.	2	Бег на 2000-3000 м на результат. Развитие выносливости.	Уметь пробегать		Комплекс 5

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс
Общее количество часов на 2013 2014 учебный год - 102

Общее количество учебных часов на I четверть - 28

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 проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

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.

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	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з	Дата
1-2	Высокий и низкий старт	2	Высокий и низкий старт до 40 м. 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		Комплекс 1	
3	Эстафетный бег	1	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		Комплекс 1	
4	Бег на результат 100 метров	1	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	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Бег 100 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 1	
5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		Комплекс 1	
6-7	Прыжок	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные	**Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1	

8 9	в длину разбега	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	**Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1
10-11	Метание гранаты 500-700 грамм	2	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. Биохимическая основа метания Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** метать мяч на дальность с разбег. **Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1
12-13	Метание гранаты 500-700 грамм	2	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	**Уметь** метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа: Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22 Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12 Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения упражнения	Комплекс 1
14	Ведение мяча	1	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	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3
15-16	Ведение мяча с изменением высоты отскока	2	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	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3
17	Передача мяча	1	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	**Уметь** применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения передач мяча	Комплекс 3
18-19	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	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	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3
20-21	Бросок двумя руками от головы	2	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	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3

			[illegible] дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение [illegible] сменой мест. Развитие координационных спос[illegible]остей			
22	Ловля и передача мяча	1	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	**Уметь** применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3
23-24	Нападение быстрым прорывом	2	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	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3
25-26	Нападение быстрый прорыв	2	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	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3
27	Учебно – тренировочная игра	1	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.	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3
28	Учебно – тренировочная игра 5х5	1	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.	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3

Тематическое планирование на II четверть (девочки, юноши)

Общее количество учебных часов на II четверть – 23

ать:

мнастика: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание рвой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

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

едико-биологические основы Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении ортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з	Дата
	Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши	2	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 , ТБ на уроке	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 2	
	Стойка на лопатках - девушки Стойка на руках с помощью - юноши	2	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	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 2	
	Поворот боком –юноши Сед углом – девушки	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической	**Уметь** выполнять комбинацию из 5		Комплекс 2	

			Сед углом, стоя на коленях наклон назад-девушки. Длин кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей	элементов		
34-35	Акробатическая комбинация	2	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	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 1
36	Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 1
37-38	Акробатическая комбинация	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов.	Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка	Комплекс 1
39	Подтягивание	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения.	Подтягивание	Комплекс 2
40-41	Вис прогнувшись, согнувшись ,сзади переход в упор -юноши Соскок вперед и назад с поворотом-девушки, переход в упор -юноши	2	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом -девушки. Развитие силовых способностей.	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения.		Комплекс 2
42-43	Комбинация из 5 элементов	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор – юноши. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 -7 элементов		Комплекс 2
44	Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор –юноши . Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 и более элементов		Комплекс 2
45	Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 и более элементов	Оценка техники выполнения акробатической комбинации	Комплекс 2
46-47	Прыжок под углом – девушки, прыжок ноги врозь -юноши	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2

			Развитие координационных способностей				
48-49	Прыжок под углом - девушки, прыжок ноги врозь -юноши. Лазание по канату	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Опорный прыжок	Комплекс 2	
50-51	Опорный прыжок	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Тест на проверку теоретических знаний.	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2	

Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть - 28

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных 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. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

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

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з	Дата
52-53	Попеременный двушажный ход	2	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс4	
54-55	Одновременный двушажный	2	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс4	
56	Переход с одного хода на другой	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс4	
57-58	Одновременный одношажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техник одновременного одношажного хода	Комплекс4	
59-60	Одновременный безшажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Одновременный безшажный ход	Комплекс4	
61	Преодоление контр уклонов	1	Повторить технику спусков и подьемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4	
62-63	Попеременный четырехшажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4	
64	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2.5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4	

65	Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием	Уметь: Передвигаться на лыжах, спускаться с гор в низкой стойке	Техника торможения «плугом»	Комплекс4	
66	Преодоление контр уклонов	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный.Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4	
67-68	Спуски и подьемы	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подьемыПрохождение 4км	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Спуски	Комплекс4	
69	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4	
70	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4	
71	Прохождение дистанции 5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Контроль прохождения дистанции 5км	Комплекс4	
72-73	Нижняя прямая подача	2	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	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
74	Передача мяча сверху	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3	
75-76	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	2	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	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
77	нижней прямой подачи	1	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	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
78	Прием мяча снизу	1	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	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы			
79	Учебная игра	1	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.	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы			

	Развитие координационных способностей						

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 23

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

Волейбол: 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.

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

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з	Дата
80-81	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	2	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега		Комплекс1	
82-83		2	Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в		Комплекс1	

		2	[illegible] прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение [illegible] коатлетических упражнений	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега		Комплекс1
85-86	Метание малого мяча	2	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** метать гранату на дальность	Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа: Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22 Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12 Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения упражнения	Комплекс1
87-88	Прямой нападающий удар через сетку	2	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 Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
89	Групповое блокирование	1	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	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
90-91	Верхняя прямая подача	2	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	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 5
92-93	Учебная игра	2	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
94	Учебно – тренировочная игра	1	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	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 5
95-96	Учебно – тренировочная игра	2	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения	Комплекс 5

			прием мяча. Прямой напа[illegible]ющий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групп[illegible] блокирование.		нападающего удара	
97	Эстафетный бег	1	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений			Комплекс 5
98	Бег 30 метров	1	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		Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: 10-11 класс «5» –4.7(4.6) ; «4» – 4.9 (4,8); «3» – 5.2 (5.1). Девочки 10 – класс «5» – 4.9 (4,7); «4» – 5.0 (4.9); «3» – 5.4 (5.2) Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 5
99	Бег на результат 100 метров	1	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Бег 100 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14.9 ; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16.0; «4» – 16,5; «3» – 17.0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 5
100	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.			Комплекс 5
101	Бег по пересеченной местности	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		
102	Бег 2000, 3000 метров	1	Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь пробегать		Комплекс 5