ЧАСТНОЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР»

454007, г. Челябинск, ул. 40- летия Октября, 21, тел.: 775-59-50, [www.lider174@mail.ru](http://www.lider174@mail.ru)

Рассмотрено на заседании МО Утверждаю:

«Физическая культура и ОБЖ»» Директор ЧОУ СОШ «Лидер»

Протокол № 1 от 30.08.2020 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Данилюкова О. С.

 30.08.2020г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

по учебному предмету «Физическая культура»

(предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»)

5-9 класс

Разработчик :

Черных Н. В.

учитель физической культуры

2020

**Календарно- тематическое планирование10 класс-105 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **кол-вочасов** | **Наименованиераздела программы** | **тема урока** | № **урока** | **типурока** | **Элементы содержания** | **Требования к уроку** | **Дом.задание** | **КИМ** | **Дата проведения** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | план | факт | Коррекция |
| 14 часов | **Легкая атлетика** | Спринтерский бег | 1 | Вводный | ТБ на уроках Л/а. Бег с ускорением от70 до 80 метров. Высокий старт до20- Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Комплекс 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 2 | Комплексный | высокий старт 20 м бег с ускорением 40-50 м. Эстафетный бег. 60 метров СБУ.Развитие скоростных качеств.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Комплекс 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 3 | Комплексный | Высокий старт . Бег по дистанции 100 метров. Обучение технике передачи эстафетной палочки (сверху). Развитие скоростных качеств. | Уметь демонстрировать технику высокого старта стартаТестировать бег -30м. | Комплекс 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 4 | Учетный | Низкий старт. Бег по дистанции(по прямой и по повороту) 3 x 50 м .Финиширование. Тестирование: Челночный бег. | Уметь демонстрировать технику низкого стартаТестировать бег -30м. | Комплекс 1 | Тестирование  |  |  |  |
|  |  |  | 5 | Учетный | Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Опрос по теории | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) | Комплекс 1 | Тестирование  |  |  |  |
|  |  |  | 6 | Учетный | . Бег 1000 м (юноши), 500 м (девушки). | Уметь: бегать с максимальной скоростью 1000 и 500 м | Комплекс 1 | Тестирование |  |  |  |
|  |  |  | 7 | Учетный | 6-минутный бег.Опрос по теории |  | Комплекс 1 | Тестирование |  |  |  |
|  |  | Прыжок в длину | 8 | Комплексный | Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 9-11 шагов разбега.. Отталкивание. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | .  | Комплекс 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 9 | Комплексный | Совершенствование прыжка в длину с 11 шагов разбега. Отталкивание. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега | Комплекс 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 10 | Учетный  | Совершенствование прыжка в длину с 13 шагов разбега. Тестирование прыжок в длину с места |  | Комплекс 1 | Тестирование |  |  |  |
|  |  |  | 11 | Учетный | Прыжок в длину на результат.Развитие скоростно-силовых качеств. |  | Комплекс 1 | Тестирование |  |  |  |
|  |  | Метание | 12 | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям. |  | Комплекс 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 13 | Комп | Метание гранатыс места ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям. | Уметь демонстрировать финальное усилие | Комплекс 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  |  | лексный |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 14 | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | Уметь демонстрировать финальное усилие | Комплекс 1 | Тестирование |  |  |  |
| 6 часов В.Ч.НРЭО | **Русская лапта** |  | 15 | Вводный | Инструктаж по ТБ во время игры в лапту. Правила игры. Изучение подачи Игровые эстафеты с малым мячом | Знать правила Знать требования инструкций.Устный опрос | Комплекс 1  | Текущий |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 16 | Комплексный | Подача.Игровые эстафеты с мячом.Распасовкамяча.Броски на меткость.Подвижная игра Перестрелка |  | Комплекс 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 17 | Совершенствование | Распасовка мяча на площадке. Ловля мяча двумя руками.броски в цель по бегущей мишени. броски на дальность |  | Комплекс 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 18 | Совершенствование | Подача мяча из-за головы. Бег с ускорениями .Броски мяча в цель, Учебная игра в мини-лапту |  | Комплекс 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 19 | Совершенствование | Броски мяча в цель, Учебная игра в мини-лапту |  | Комплекс 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 20 | Учетный | Учебная игра в мини-лапту |  | Комплекс 1 | Тестирование |  |  |  |
| 4 часа | **Гимнастика** | Висы .Строевые упражнения | 21 | Вводный | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись.  | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине | Комплекс 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 22 | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному в колону по два, . ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине | Комплекс 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 23 | Совершенствования | Строевые. ОРУ в парах. Акробатические упражнения. М – длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. Д - равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.   | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Комплекс 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 24 | Учетный |  Подтягивание на перекладине. Строевые упражнения | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине | Комплекс 1 | Тестирование |  |  |  |
| 24 часа | Спортивные игры | Волейбол-16 час | 25 | Комплексный | ТБ при игре в волейбол. Передачи верхняя, нижняя над собой. Передачи через сетку. |  |  Комплекс 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 26 | Совершенствования | Передачи сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощенным правилам. | Дозировка индивидуальная | Комплекс 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 27 | Совершенствования | Совершенствование перемещений в тройках, остановки, ускорения. |  | Комплекс 1 | Текущ ий |  |  |  |
|  |  |  | 28 | Совершенствован | Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты, круговые тренировки, двухсторонние игры. |  | Комплек 2 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 29 | Совершенствование | Бег с ускорением, изменением направления. Нижняя прямая подача, двухсторонние игры. Прыжок в длину с места-тестирование | Корректировка техники выполнения упражнений | Комплек 2 | Тестирование |  |  |  |
|  |  |  | 30 | Комплексный | Обучение и совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. |  | Комплек 2 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 31 | Комплексный | Комбинации элементов: прием, подача, нападающий удар, блок | Корректировка техники выполнения упражнений | Комплек 2 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 32 | Совершенств-е | Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. | Корректировка техники выполнения упражнений | Комплек 2 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 33 | Комплексный | Упражнения с набивными мячами. Игра в нападении в зоне 3. |  | Комплек 2 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 34 | Учетный | Проверить умение выполнения передачи мяча над собой количество раз. |  | Комплек 2 | Тестирование |  |  |  |
|  |  |  | 35 | Совершенств-е | Прямой наподдающий удар. |  | Комплек 2 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 36 | Совершенств-е | Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочная игра. Текущий Текущий | Корректировка техники выполнения упражнений | Комплек 2 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 37 | Совершенствования | Совершенствования техники нападающего удара. Двухсторонние игры. |  | Комплек 2 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 38 | Учетный | Опрос по пройденным темам. Судейство. Двухсторонние игры.  |  | Комплек 2 | Тестирование |  |  |  |
|  |  |  | 39 | Совершенствования | Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.,страховкаблокирующих.  Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра  | Корректировка техники выполнения упражнений | Комплек 2 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 40 | Совершенствования | Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих.  Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | Корректировка техники выполнения упражнений | Комплек 2 | Текущий |  |  |  |
|  |  | Баскетбол-4 часа | 41 | Вводный | ТБ на уроках баскетбола. Тактика нападения и защита. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | Корректировка техники ведения мяча. | Комплек 2 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 42 | Совершенствования | Обучение и совершенствование ловле и передаче мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления (в 2,3, в круге, квадрате) то же самое с пассивными защитниками. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Комплек 2 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 43 | Учетный | Выбивание при ведении после ловли, подбора и т.д. Перехват мяча. Игра по упрощенным правилам |  | Комплек 2 | Тестирование |  |  |  |
|  |  |  | 44 | Совершенствования | Обучение и совершенствование технике ведения внизкой, средней и высокой стойках на месте и в движении.  | Корректировка техники ведения мяча. | Комплек 2 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 45 | Совершенствования | Обучение техники бросков мяча броски одной, двумя руками с места и в движении, без сопротивления защитника. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. уметь выполнять бросок мяча со штрафной линии | Комплек 2 | Текущ ий |  |  |  |
|  |  |  | 46 | Совершенствован | Ведение с изменением направления и скорости, обводкой предметов.Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | Комплек 2 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 47 | Совершенствования | Обучение техники бросков мяча броски одной, двумя руками с места и в движении, без сопротивления защитника. Броски с сопротивлением защитника | Уметь выполнять ведение мяча в движении. уметь выполнять бросок мяча со штрафной линии | Комплек 2 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 48 | Совершенствования | Обучение индивидуальной технике защитника. Вырывание мяча. Выбивание при ведении после ловли, подбора и т.д. Перехват мяча |  | Комплек 2 | Текущий |  |  |  |
| 18 часов В.Ч. НРЭО | Лыжная подготовка |  | 49 | Вводный | ТБ при занятиях лыжным спортом. Значения занятий для здоровья.  | . Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками. | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 50 | Совершенствование | Совершенствование попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 2 км. |  | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 51 | Совершенствование | Совершенствование попеременного черырехшажного хода. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 52 | Учетный | Контрольная гонка 2 км.Опрос по теории | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Тестирование |  |  |  |
|  |  |  | 53 | Совершенствование | Совершенствование одновременных ходов. | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 54 | Совершенствование | Прохождение дистанции 3 км. | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 55 | Совершенствование | Обучение переходов с попеременных на одновременные. | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 56 | Совершенствование | Прохождение дистанции 3 – 4 км. | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 57 | Комплексный | Обучение и совершенствование техники преодоления контруклонов. | Уметь выполнять торможение и поворот «плугом». | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 58 | Совершенствование | Прохождение дистанции до 5 км.  | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 59 | Учетный | Обучение коньковому ходу. Контрольная гонка на дистанции 1 км.  | Уметь передвигаться коньковым ходом | Комплек 3 | Тестирование |  |  |  |
|  |  |  | 60 | Совершенствование | Совершенствование конькового хода. | Уметь передвигаться коньковым ходом | Комплек 3 | Текущ ий |  |  |  |
|  |  |  | 61 | Комплексный | Совершенствование конькового хода.Стартовый разгон | Уметь передвигаться коньковым ходом | Комплек 3 | Текущ |  |  |  |
|  |  |  | 62 | Комплексный | Эстафеты обычные и с горными участками | Уметь выполнять торможение и поворот «плугом». | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 63 | Учетный | Контрольная гонка на дистанции 3 км.Опрос по теории | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Тестирование |  |  |  |
|  |  |  | 64 | Совершенствование | Совершенствовать технику ходов и переходов. «Гонки с выбыванием», | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 65 | Совершенствование | Равномерное передвижение по пересеченной местности 2-3 км | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 66 | Учетный | Прохождение дистанции 3,5 км на время,Опрос по теории | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | зачет |  |  |  |
| 8 час | Гимнастика | Опорн.прыжок | 69 | Комплексный | Ору в движении Освоение опорных прыжков. М – через козла в длину «согнув ноги», высота 115 см. Д – прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.). | Уметь выполнять опорный прыжок на технику | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 70 |  | Ору с гимнастическими палками. Освоение опорных прыжков. М – через козла в длину «согнув ноги», высота 115 см. Д – прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.). | Уметь выполнять опорный прыжок на технику | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 71 |  | ОРУс мячами Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. Подтягивание.  | Уметь выполнять опорный прыжок на технику | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 72 | Совершенствование | Совершенствование опорных прыжков, прыжки со скакалкой, упражнения на гимнастической стенке. | Уметь выполнять опорный прыжок на технику | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 73 | Совершенствование | ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнером. Наклон вперед из положения сидя. Эстафеты с элементами гимнастических упражнений. |  | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 74 | Учетный | Последовательное выполнение пяти кувырков, сек. М – 10,0. Д – 14,0. |  | Комплек 3 | Тест-е |  |  |  |
|  |  |  | 75 | Учетный | Выполнение опорных прыжков. М – через козла в длину «согнув ноги», высота 115 см. Д – прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.).  | Уметь выполнять опорный прыжок на технику | Комплек 3 | Тест-е |  |  |  |
|  |  |  | 76 | Учетный  | Оценить умение подтягиваться. Самостоятельно составить простейшие комбинации из акробатических упражнений. |  | Комплек 3 | Тест-е |  |  |  |
| 4 часа | Легкая атлетика | Прыжки в высоту | 75 | Вводный | ТБ при выполнении прыжка в высоту.Прыжок в высоту(техника) Развитие скоростно-силовых качеств | Знать правила безопасности.Уметьвыполнять технику прыжка в высоту | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 76 | Совершенствование | Совершенствование прыжка в высотуСБУ.Развитие скоростно- силовых качеств.ПМП при травмах.  | Уметьвыполнять технику прыжка в высоту | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 77 | Совершенствование | Овладеть техникой прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. | Уметьвыполнять технику прыжка в высоту | Комплек 3 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 78 | Учетн ый | прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега. «Перешагивание». | Уметьвыполнять технику прыжка в высоту | Комплек 3 | Тест-е |  |  |  |
| 6 часов | Гимнастика | Строевые,акробатика | 79 | Вводный | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. | Уметь выполнять строевые приёмы,  | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 80 | Совершенствование | Акробатические упражнения. М – из упора присев силой стойка на голове и руках. Д – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы акробатических упражнений | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 81 |  | ОРУ с мячами. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. Подтягивание.  | Уметь выполнять строевые приёмы,  | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 82 | Совершенствование | Строевые упражнения. Значение гимнастичеких упражнений для сохранения правильной осанки.Силовая полоса препятствий |  | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 83 | Совершенствование | ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнером. Наклон вперед из положения сидя. Эстафеты с элементами гимнастических упражнений. |  | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 84 | Учетный | Упражнения на перекладине.Подтягивание,отжимание,пресс,скакалка.Наклонвперед.Опрос по теории |  | Комплек 1 | Тест-е |  |  |  |
| 10 часов в т.ч. 4 часаВар-я часть  | Легкая атлетика  | Кроссовая подготовка,бег на средние дистанции  | 85 | Вводный | ТБ во время бега.Равномерный бег 10мин.ОРУ.Развитие выносливости. Подвижные игры «невод» . | Уметь пробегать длинные дистанции | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 86 | Комплексный | Равномерный бег 15 мин Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра Перебежка с выручкой | Уметь пробегать длинные дистанции | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 87 | Комплексный | Бег по пересеченной местности 1 км.ОРУ.Игра Пятнашки | Уметь пробегать длинные дистанции | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 88 | Комплексный | Бег по пересеченной местности до 2 км.ОРУ. СБУ.Самоконтроль | Уметь пробегать длинные дистанции | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 89 | Комплексный | Бег отрезками.Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета |  | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 90 | Учетный | Бег на 200 м.Опрос по теории. | Уметь пробегать контрольные дистанции с максимальной скоростью | Комплек 1 | Тест-е |  |  |  |
|  |  |  | 91 | Учетный | Бег 400 м .Опрос по теории | Уметь пробегать контрольные дистанции с максимальной скоростью | Комплек 1 | Тест-е |  |  |  |
|  |  |  | 92 | Совершенствование | Девушки :Бег на 300м Юноши: бег на .600 мОпрос по теории  | Уметь пробегать контрольные дистанции с максимальной скоростью | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 93 | Совершенствование | Эстафетный бег по кругу. Передача палочки. | Уметь пробегать контрольные дистанции с максимальной скоростью | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 94 | Учетный | Челночный бег3 х 10 м. Прыжки в длину с/м. Метание гранаты на дальность. | Уметь пробегать контрольные дистанции с максимальной скоростью | Комплек 1 | Тест-е |  |  |  |
| 4 часа Вар-я часть | Спортивные игры | Футбол | 95 | Вводный | ТБ при игре в футбол. Удары по неподвижному, катящемуся, летящему мячу  | Знать ТБ при игре в футбол.Уметь выполнять технику удара по мячу из разных положений | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 96 | Совершенствование | Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра. |  | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 97 | Совершенствование | Удары по воротам, остановка катящегося мяча, ведение мяча. Игра. |  | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 98 | Совершенствование | Нападение в игровых заданиях: 2:1, 3:2, 3:3. Учебно-тренировочная игра. |  | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
| 4 часа В.частьНРЭО | Русская лапта |  | 99 | Совершенствование | . Совершенствование техники игры в лапту.Игра в мини-лаптуИгра на результат | Знать правила игры в лапту. | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 00 | Совершенствование | Совершенствование игры в лапту. Игра по правилам |  | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 101 | Комплексный | . Игра по правилам.Ускорения в различных направлениях |  | Комплек 1 | Текущий |  |  |  |
|  |  |  | 102 | Совершенствование | Командная игра Разбор ошибок. |  | Комплек 1 | Тестирование |  |  |  |
| 3 часа | резерв |  | 103 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 104 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 105 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно- тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **кол-вочасов** | **Наименованиераздела программы** | **тема урока** | № **урока** | **типурока** | **Элементы содержания** |  |  |  | план | факт |
| 14 часов | **Легкая атлетика** | Спринтерский бег | 1 | Вводный | ТБ на уроках Л/а. Бег с ускорением от70 до 80 метров. Высокий старт до20- Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Комплекс 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 2 | Комплексный | высокий старт 20 м бег с ускорением 40-50 м. Эстафетный бег. 60 метров СБУ.Развитие скоростных качеств.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Комплекс 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 3 | Комплексный | Высокий старт . Бег по дистанции 100 метров. Обучение технике передачи эстафетной палочки (сверху). Развитие скоростных качеств. | Уметь демонстрировать технику высокого старта стартаТестировать бег -30м. | Комплекс 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 4 | Учетный | Низкий старт. Бег по дистанции(по прямой и по повороту) 3 x 50 м .Финиширование. Тестирование: Челночный бег. | Уметь демонстрировать технику низкого стартаТестировать бег -30м. | Комплекс 1 | Тестирование  |  |  |
|  |  |  | 5 | Учетный | Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Опрос по теории | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) | Комплекс 1 | Тестирование  |  |  |
|  |  |  | 6 | Учетный | . Бег 1000 м (юноши), 500 м (девушки). | Уметь: бегать с максимальной скоростью 1000 и 500 м | Комплекс 1 | Тестирование |  |  |
|  |  |  | 7 | Учетный | 6-минутный бег.Опрос по теории |  | Комплекс 1 | Тестирование |  |  |
|  |  | Прыжок в длину | 8 | Комплексный | Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 9-11 шагов разбега.. Отталкивание. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | .  | Комплекс 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 9 | Комплексный | Совершенствование прыжка в длину с 11 шагов разбега. Отталкивание. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега | Комплекс 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 10 | Учетный  | Совершенствование прыжка в длину с 13 шагов разбега. Тестирование прыжок в длину с места |  | Комплекс 1 | Тестирование |  |  |
|  |  |  | 11 | Учетный | Прыжок в длину на результат.Развитие скоростно-силовых качеств. |  | Комплекс 1 | Тестирование |  |  |
|  |  | Метание | 12 | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям. |  | Комплекс 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 13 | Комп | Метание гранатыс места ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям. | Уметь демонстрировать финальное усилие | Комплекс 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  |  | лексный |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 14 | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | Уметь демонстрировать финальное усилие | Комплекс 1 | Тестирование |  |  |
| 6 часов В.Ч.НРЭО | **Русская лапта** |  | 15 | Вводный | Инструктаж по ТБ во время игры в лапту. Правила игры. Изучение подачи Игровые эстафеты с малым мячом | Знать правила Знать требования инструкций.Устный опрос | Комплекс 1  | Текущий |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 16 | Комплексный | Подача.Игровые эстафеты с мячом.Распасовкамяча.Броски на меткость.Подвижная игра Перестрелка |  | Комплекс 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 17 | Совершенствование | Распасовка мяча на площадке. Ловля мяча двумя руками.броски в цель по бегущей мишени. броски на дальность |  | Комплекс 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 18 | Совершенствование | Подача мяча из-за головы. Бег с ускорениями .Броски мяча в цель, Учебная игра в мини-лапту |  | Комплекс 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 19 | Совершенствование | Броски мяча в цель, Учебная игра в мини-лапту |  | Комплекс 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 20 | Учетный | Учебная игра в мини-лапту |  | Комплекс 1 | Тестирование |  |  |
| 4 часа | **Гимнастика** | Висы .Строевые упражнения | 21 | Вводный | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись.  | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине | Комплекс 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 22 | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному в колону по два, . ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине | Комплекс 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 23 | Совершенствования | Строевые. ОРУ в парах. Акробатические упражнения. М – длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. Д - равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.   | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Комплекс 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 24 | Учетный |  Подтягивание на перекладине. Строевые упражнения | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине | Комплекс 1 | Тестирование |  |  |
| 24 часа | Спортивные игры | Волейбол-16 час | 25 | Комплексный | ТБ при игре в волейбол. Передачи верхняя, нижняя над собой. Передачи через сетку. |  |  Комплекс 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 26 | Совершенствования | Передачи сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощенным правилам. | Дозировка индивидуальная | Комплекс 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 27 | Совершенствования | Совершенствование перемещений в тройках, остановки, ускорения. |  | Комплекс 1 | Текущ ий |  |  |
|  |  |  | 28 | Совершенствован | Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты, круговые тренировки, двухсторонние игры. |  | Комплек 2 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 29 | Совершенствование | Бег с ускорением, изменением направления. Нижняя прямая подача, двухсторонние игры. Прыжок в длину с места-тестирование | Корректировка техники выполнения упражнений | Комплек 2 | Тестирование |  |  |
|  |  |  | 30 | Комплексный | Обучение и совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. |  | Комплек 2 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 31 | Комплексный | Комбинации элементов: прием, подача, нападающий удар, блок | Корректировка техники выполнения упражнений | Комплек 2 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 32 | Совершенств-е | Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. | Корректировка техники выполнения упражнений | Комплек 2 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 33 | Комплексный | Упражнения с набивными мячами. Игра в нападении в зоне 3. |  | Комплек 2 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 34 | Учетный | Проверить умение выполнения передачи мяча над собой количество раз. |  | Комплек 2 | Тестирование |  |  |
|  |  |  | 35 | Совершенств-е | Прямой наподдающий удар. |  | Комплек 2 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 36 | Совершенств-е | Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочная игра. Текущий Текущий | Корректировка техники выполнения упражнений | Комплек 2 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 37 | Совершенствования | Совершенствования техники нападающего удара. Двухсторонние игры. |  | Комплек 2 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 38 | Учетный | Опрос по пройденным темам. Судейство. Двухсторонние игры.  |  | Комплек 2 | Тестирование |  |  |
|  |  |  | 39 | Совершенствования | Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.,страховкаблокирующих.  Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра  | Корректировка техники выполнения упражнений | Комплек 2 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 40 | Совершенствования | Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих.  Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | Корректировка техники выполнения упражнений | Комплек 2 | Текущий |  |  |
|  |  | Баскетбол-4 часа | 41 | Вводный | ТБ на уроках баскетбола. Тактика нападения и защита. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | Корректировка техники ведения мяча. | Комплек 2 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 42 | Совершенствования | Обучение и совершенствование ловле и передаче мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления (в 2,3, в круге, квадрате) то же самое с пассивными защитниками. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Комплек 2 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 43 | Учетный | Выбивание при ведении после ловли, подбора и т.д. Перехват мяча. Игра по упрощенным правилам |  | Комплек 2 | Тестирование |  |  |
|  |  |  | 44 | Совершенствования | Обучение и совершенствование технике ведения внизкой, средней и высокой стойках на месте и в движении.  | Корректировка техники ведения мяча. | Комплек 2 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 45 | Совершенствования | Обучение техники бросков мяча броски одной, двумя руками с места и в движении, без сопротивления защитника. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. уметь выполнять бросок мяча со штрафной линии | Комплек 2 | Текущ ий |  |  |
|  |  |  | 46 | Совершенствован | Ведение с изменением направления и скорости, обводкой предметов.Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | Комплек 2 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 47 | Совершенствования | Обучение техники бросков мяча броски одной, двумя руками с места и в движении, без сопротивления защитника. Броски с сопротивлением защитника | Уметь выполнять ведение мяча в движении. уметь выполнять бросок мяча со штрафной линии | Комплек 2 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 48 | Совершенствования | Обучение индивидуальной технике защитника. Вырывание мяча. Выбивание при ведении после ловли, подбора и т.д. Перехват мяча |  | Комплек 2 | Текущий |  |  |
| 18 часов  | Лыжная подготовка |  | 49 | Вводный | ТБ при занятиях лыжным спортом. Значения занятий для здоровья.  | . Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками. | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 50 | Совершенствование | Совершенствование попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 2 км. |  | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 51 | Совершенствование | Совершенствование попеременного черырехшажного хода. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 52 | Учетный | Контрольная гонка 2 км.Опрос по теории | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Тестирование |  |  |
|  |  |  | 53 | Совершенствование | Совершенствование одновременных ходов. | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 54 | Совершенствование | Прохождение дистанции 3 км. | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 55 | Совершенствование | Обучение переходов с попеременных на одновременные. | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 56 | Совершенствование | Прохождение дистанции 3 – 4 км. | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 57 | Комплексный | Обучение и совершенствование техники преодоления контруклонов. | Уметь выполнять торможение и поворот «плугом». | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 58 | Совершенствование | Прохождение дистанции до 5 км.  | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 59 | Учетный | Обучение коньковому ходу. Контрольная гонка на дистанции 1 км.  | Уметь передвигаться коньковым ходом | Комплек 3 | Тестирование |  |  |
|  |  |  | 60 | Совершенствование | Совершенствование конькового хода. | Уметь передвигаться коньковым ходом | Комплек 3 | Текущ ий |  |  |
|  |  |  | 61 | Комплексный | Совершенствование конькового хода.Стартовый разгон | Уметь передвигаться коньковым ходом | Комплек 3 | Текущ |  |  |
|  |  |  | 62 | Комплексный | Эстафеты обычные и с горными участками | Уметь выполнять торможение и поворот «плугом». | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 63 | Учетный | Контрольная гонка на дистанции 3 км.Опрос по теории | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Тестирование |  |  |
|  |  |  | 64 | Совершенствование | Совершенствовать технику ходов и переходов. «Гонки с выбыванием», | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 65 | Совершенствование | Равномерное передвижение по пересеченной местности 2-3 км | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 66 | Учетный | Прохождение дистанции 3,5 км на время,Опрос по теории | Уметь выполнять переход при движении по дистанции | Комплек 3 | зачет |  |  |
| 8 час | Гимнастика | Опорн.прыжок | 69 | Комплексный | Ору в движении Освоение опорных прыжков. М – через козла в длину «согнув ноги», высота 115 см. Д – прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.). | Уметь выполнять опорный прыжок на технику | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 70 |  | Ору с гимнастическими палками. Освоение опорных прыжков. М – через козла в длину «согнув ноги», высота 115 см. Д – прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.). | Уметь выполнять опорный прыжок на технику | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 71 |  | ОРУс мячами Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. Подтягивание.  | Уметь выполнять опорный прыжок на технику | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 72 | Совершенствование | Совершенствование опорных прыжков, прыжки со скакалкой, упражнения на гимнастической стенке. | Уметь выполнять опорный прыжок на технику | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 73 | Совершенствование | ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнером. Наклон вперед из положения сидя. Эстафеты с элементами гимнастических упражнений. |  | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 74 | Учетный | Последовательное выполнение пяти кувырков, сек. М – 10,0. Д – 14,0. |  | Комплек 3 | Тест-е |  |  |
|  |  |  | 75 | Учетный | Выполнение опорных прыжков. М – через козла в длину «согнув ноги», высота 115 см. Д – прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.).  | Уметь выполнять опорный прыжок на технику | Комплек 3 | Тест-е |  |  |
|  |  |  | 76 | Учетный  | Оценить умение подтягиваться. Самостоятельно составить простейшие комбинации из акробатических упражнений. |  | Комплек 3 | Тест-е |  |  |
| 4 часа | Легкая атлетика | Прыжки в высоту | 75 | Вводный | ТБ при выполнении прыжка в высоту.Прыжок в высоту(техника) Развитие скоростно-силовых качеств | Знать правила безопасности.Уметьвыполнять технику прыжка в высоту | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 76 | Совершенствование | Совершенствование прыжка в высотуСБУ.Развитие скоростно- силовых качеств.ПМП при травмах.  | Уметьвыполнять технику прыжка в высоту | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 77 | Совершенствование | Овладеть техникой прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. | Уметьвыполнять технику прыжка в высоту | Комплек 3 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 78 | Учетн ый | прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега. «Перешагивание». | Уметьвыполнять технику прыжка в высоту | Комплек 3 | Тест-е |  |  |
| 6 часов | Гимнастика | Строевые,акробатика | 79 | Вводный | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. | Уметь выполнять строевые приёмы,  | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 80 | Совершенствование | Акробатические упражнения. М – из упора присев силой стойка на голове и руках. Д – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы акробатических упражнений | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 81 |  | ОРУ с мячами. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. Подтягивание.  | Уметь выполнять строевые приёмы,  | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 82 | Совершенствование | Строевые упражнения. Значение гимнастичеких упражнений для сохранения правильной осанки.Силовая полоса препятствий |  | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 83 | Совершенствование | ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнером. Наклон вперед из положения сидя. Эстафеты с элементами гимнастических упражнений. |  | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 84 | Учетный | Упражнения на перекладине.Подтягивание,отжимание,пресс,скакалка.Наклонвперед.Опрос по теории |  | Комплек 1 | Тест-е |  |  |
| 10 часов в т.ч. 4 часаВар-я часть  | Легкая атлетика  | Кроссовая подготовка,бег на средние дистанции  | 85 | Вводный | ТБ во время бега.Равномерный бег 10мин.ОРУ.Развитие выносливости. Подвижные игры «невод» . | Уметь пробегать длинные дистанции | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 86 | Комплексный | Равномерный бег 15 мин Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра Перебежка с выручкой | Уметь пробегать длинные дистанции | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 87 | Комплексный | Бег по пересеченной местности 1 км.ОРУ.Игра Пятнашки | Уметь пробегать длинные дистанции | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 88 | Комплексный | Бег по пересеченной местности до 2 км.ОРУ. СБУ.Самоконтроль | Уметь пробегать длинные дистанции | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 89 | Комплексный | Бег отрезками.Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета |  | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 90 | Учетный | Бег на 200 м.Опрос по теории. | Уметь пробегать контрольные дистанции с максимальной скоростью | Комплек 1 | Тест-е |  |  |
|  |  |  | 91 | Учетный | Бег 400 м .Опрос по теории | Уметь пробегать контрольные дистанции с максимальной скоростью | Комплек 1 | Тест-е |  |  |
|  |  |  | 92 | Совершенствование | Девушки :Бег на 300м Юноши: бег на .600 мОпрос по теории  | Уметь пробегать контрольные дистанции с максимальной скоростью | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 93 | Совершенствование | Эстафетный бег по кругу. Передача палочки. | Уметь пробегать контрольные дистанции с максимальной скоростью | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 94 | Учетный | Челночный бег3 х 10 м. Прыжки в длину с/м. Метание гранаты на дальность. | Уметь пробегать контрольные дистанции с максимальной скоростью | Комплек 1 | Тест-е |  |  |
| 4 часа Вар-я часть | Спортивные игры | Футбол | 95 | Вводный | ТБ при игре в футбол. Удары по неподвижному, катящемуся, летящему мячу  | Знать ТБ при игре в футбол.Уметь выполнять технику удара по мячу из разных положений | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 96 | Совершенствование | Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра. |  | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 97 | Совершенствование | Удары по воротам, остановка катящегося мяча, ведение мяча. Игра. |  | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 98 | Совершенствование | Нападение в игровых заданиях: 2:1, 3:2, 3:3. Учебно-тренировочная игра. |  | Комплек 1 | Текущий |  |  |
| 4 часа В.частьНРЭО | Русская лапта |  | 99 | Совершенствование | . Совершенствование техники игры в лапту.Игра в мини-лаптуИгра на результат | Знать правила игры в лапту. | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 00 | Совершенствование | Совершенствование игры в лапту. Игра по правилам |  | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 101 | Комплексный | . Игра по правилам.Ускорения в различных направлениях |  | Комплек 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  | 102 | Совершенствование | Командная игра Разбор ошибок. |  | Комплек 1 | Тестирование |  |  |
| 3 часа | резерв |  | 103 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 104 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 105 |  |  |  |  |  |  |  |