

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе:

1. Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
3. Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
4. Основной образовательной программы МАОУ «Экономическая школа №145».
5. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897.
6. «Комплексной программы физического воспитания 1 -11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.
7. Базисного учебного плана.

Учебное содержание курса физической культуры включает:

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год, 3 часа в неделю.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Здансвич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" Вариативная часть включает в себя программный материал по вольной борьбе. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе ypоков, так и отдельно один час в начале четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также спортивным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

**Предменые результаты:**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

**Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

-воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;

-знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;

-формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио­нальных, этнокультурных, социальных и экономических осо­бенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;

-формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучаю­щихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко­торые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы граждан­ской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использо­вать ценности физической культуры для удовлетворения ин­дивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, спо­собах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями;

-владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и трениро­вочной направленности,

-составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, владеть куль­турой общения и взаимодействия в процессе занятий физи­ческими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготов­ку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-умение длительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз и в процессе разнообразных видов двига­тельной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справоч­ных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи инди­видуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимо­действия с партнёрами во время учебной, игровой и сорев­новательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с макси­мальной скоростью пробегать 70 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11—13 шагов совер­шать прыжок в длину; выполнять с7-8 шагов разбега пры­жок в высоту способом «перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (12-14 м) с использова­нием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюде­нием ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 4-5 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 11-14 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 12-16 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); выполнять акробатическую комбинацию, включающую-

мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: «мост» поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад;

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной дея­тельности: самостоятельно выполнять упражнения на разви­тие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

-умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

-бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзыв­чивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние дисциплинированности и готовности отстаивать соб­ственные позиции, отвечать за результаты собственной дея­тельности.

*В области трудовой культуры:*

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, повы­шающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику вни­мания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компро­миссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, до­водить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнооб­разных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

Распределение **учебного времени прохождения программного** материала **по физической** культуре (10-11 класс):

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| X (ю.) | XI (ю.) | X (д.) | | XI (д.) |
| **1.** | **Базовая часть** | **66** | **66** | **66** | | **66** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2. | Легкая атлетика | 14 | 14 | | 14 | 14 |
| 1.3. | Спортивные игры (баскетбол) | 21 | 21 | 21 | | 21 |
| 1.4. | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 10 | 10 | | 10 |
|  | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | | 21 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **39** | **39** | **39** | | **39** |
| 2.1. | Спортивная борьба (вольная борьба) | 27 | 27 | 27 | | 27 |
| 2.2. | Легкая атлетика | 12 | 12 | 12 | | 12 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | | 102 |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Социокультурные основы.**

*10 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олим­пийское и физкультурно-массовое движения.

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

**1.2. Психолого-педагогические основы.**

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

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различнымвидам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**1.3. Медико-биологические основы.**

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

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактиче­ские и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**1.4. Приемы саморегуляции.**

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

**1.5. Баскетбол.**

*10-11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорднационных 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.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики,**

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

**1.7. Легкая атлетика.**

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

**1.8. Лыжная подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по лыжному спорту. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**1.9. Спортивная борьба (вольная борьба)**

Техника безопасности во время занятий. Основы самостраховки при падениях. Общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца. Технико-тактические действия в партере, стойке (без бросков). «Соревнования для всех» - игры с элементами борьбы или учебные схватки по заданию в соревновательных условиях внутри класса.

По окончании, обучающиеся должны **уметь:**

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать** (навыки)





**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

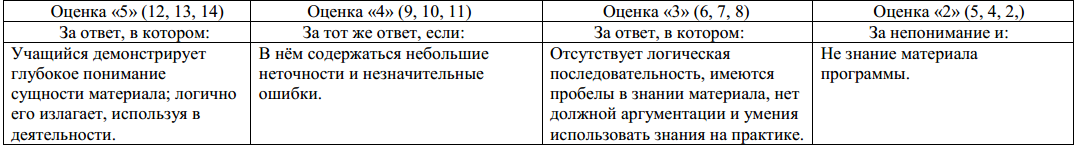
***Качественные критерии успеваемости*** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.

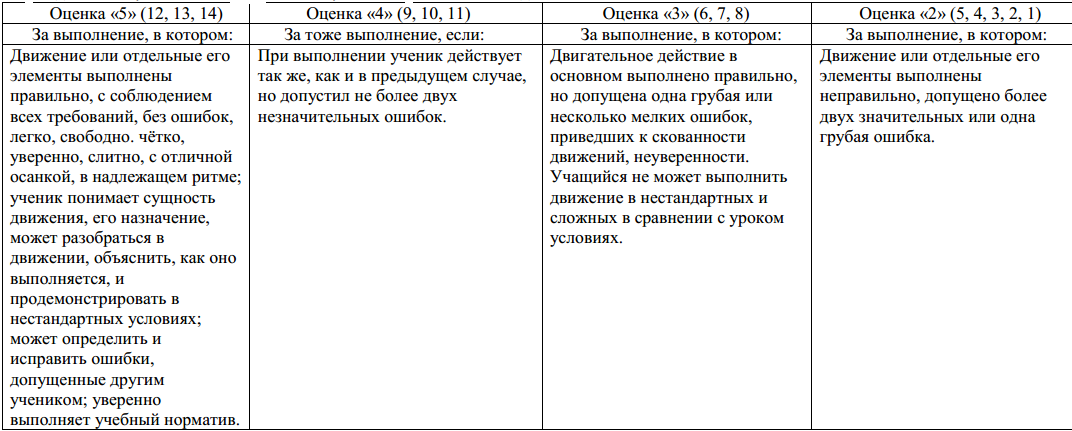
**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

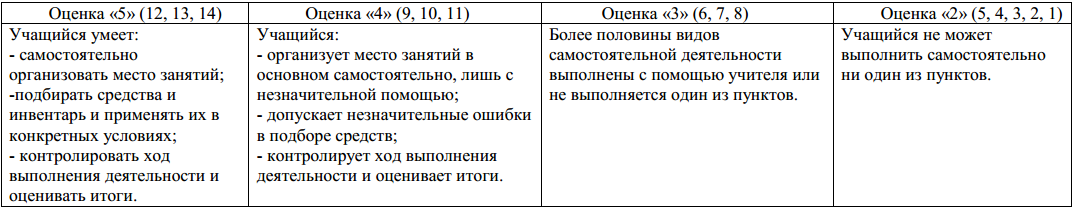


**2. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

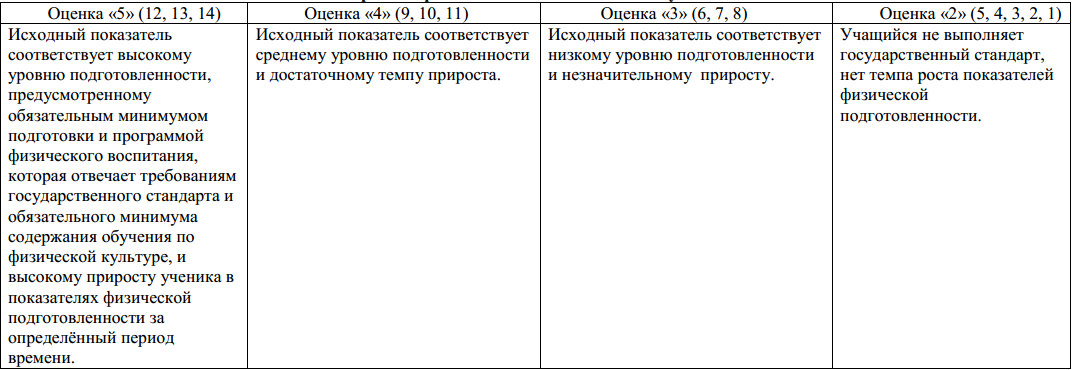
Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

******

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

****

**4. Уровень физической подготовленности учащихся.**

****

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Оценка успеваемости за учебный год*** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, имеющие **специальную медицинскую группу здоровья**, получают задания реферативного плана по программе изучаемого материала в четверти, а также помогают в судействе учителю.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (26ч)** | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег (5 ч) | Изучение нового мате­риала | 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:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | 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:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон, Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | «5» - 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с. | Ком­плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности (10ч) | Комплексный | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  | |  |
| Комплексный |
| Совершенст­вования | Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  | |  |
| Совершенст­вования |  | |  |
| Совершенст­вования | Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  | |  |
| Совершенст­вования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  | |  |
| Совершенст-.вования |
| Совершенст­вования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие  выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенст­вования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | «5» - 13,50 мин; «4»- 14,50 мин; «3» - 15,50 мин | Ком­плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спринтер­ский бег. | Комплексный | | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплексный | | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплексный | |  |  |
|  | Учетный | | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение легко­атлетических упражнений | | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | «5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с. | Ком­плекс 4 |  |  |
| Бег по пере­сеченной местности | | Совершенст­вования | | Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Совершенст­вования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  | |  |  | | Совершенст­вования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  | | Совершенст­вования |  |  | | Учетный | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | «5»- 13,50 мин; «4» - 14,50 мин; «3»- 15,50 мин | Ком­плекс 1 |  |  | | Учетный |  |  | | | Совершенст­вования | | Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе (до 25 мин); пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |

**Гимнастика (10ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Акробатиче­ские упраж­нения (10 ч). | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стоика на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  | |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  | |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  | |
| Совершенст­вования |  |  |  | |
| Учетный | Выполнение комбинаций упражнений. | Оценка техники выполнения эле­ментов | Ком­плекс 2 |  |  | |

**Спортивные игры (21ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол (21ч). | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы- стрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы- стрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы- стрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы- стрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы- стрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |  |
| Совершенст- |  |  |
|  | вования |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол (21ч) | Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча.Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенст-вования |
| Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча.Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенст-вования |
| Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча.Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенст-вования |
| Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча.Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча.Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре |  |  |  |  |
| Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенст- |  |  |
|  | вования |  |  |  |  |  |

**Лыжная подготовка (21ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лыжная подготовка (21 ч) | Вводный | | ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  | |
|  |  | |
| Комплексный | |
| Комплексный | | Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  | |
| Совершенст-вования | | Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  | Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км | |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст-вования | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
|  | Совершенст-вования | На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |  |
| Совершенст-вования |
| Совершенст-вования | На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком-  плекс 3 |
| Совершенст-вования |
| Совершенст-вования | дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, выполнять | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст-вования |  |  |
|  | Учетный | На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Соревнования на дистанции 2 км. | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Оценка техники подъемов и спусков, ходов и переходов. | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| Учетный |
|  | Совершенст-вования | Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.  Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км. | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Оценка техники  одновременного двушажного хода | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
|  | Совершенст-вования |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Совершенст-вования | Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км. | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| Совершенст-вования |
|  | Совершенст-вования | Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км. Соревнования на дистанцию 3 км. | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| Совершенст-вования |
| Учетный | Сдать контрольные упражнения по технике лыжных хдов на дистанции 1, 2 и 3 км. Пройти дистанцию 5 км со средней скоростью. В конце урока предупредить всех о том, что следующие занятия будут проводиться в зале в соответствующей спортивной одежде. | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение | Оценка техники  выполнения лыжных ходов | Ком-  плекс 3 |  |  |
| Учетный | Сдать контрольные упражнения по технике лыжных хдов на дистанции 1, 2 и 3 км. Пройти дистанцию 5 км со средней скоростью. В конце урока предупредить всех о том, что следующие занятия будут проводиться в зале в соответствующей спортивной одежде. | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение | Оценка техники  выполнения лыжных ходов | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |

**Вольная борьба (27 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контрля | Д/з | Дата проведения | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Игры с элементами калмыцкой националь-ной борьбы (27 ч) | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе. Введение: спортивная и национальная борьба. Закрепление и совершенствование навыков борьбы. Общеразвивающие и специальные упражнения борца.  Игры в «касание», в «захват». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: соблюдать правила техники безопасности, составлять и выполнять комплекс ОРУ борца, выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы | Текущий | Утренняя гимнастика.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Отбрасыва-ния ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 с., кол-во раз. | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Общая физическая и специальная подготовка. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Обучение основам базовой технике спортивной борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытащи соперника из круга», «Собери кегли». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Лазание по канату 3-4 м. с помощью ног, без помощи ног (с). (согласно возрасту) | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, перевороты на «мосту» 5-10 раз, с. | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Учетный | Теоретические знания о спортивной борьбе (опрос). Владение способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Закрепление и совершенствование навыков борьбы. | Уметь: использо-вать знания о спортивной борьбе применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями.  Владеть способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. | Оценка знаний о спортивн-ой борьбе, оценка способов и умений осуществ-лять физку-льтурно-оздорови-тельную деятель-ность | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания  20 мин.) |  |  |
| Изучение нового материала | ОРУ без предметов. Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы. Борьба в партере.  Перевороты: перевороты скручиванием. Захватом дальней руки снизу и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сбоку, грудью к противнику. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону. Захватом на рычаг, прижимая голову бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сбоку, передняя нога в упоре. Защита:выставить ногу вперед - в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи. Контрприемы: бросок поворотом назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; бросок через спину захватом руки под плечо и зацепом стопой.  Борьба в стойке.  Сваливание сбиванием: захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упереться рукой в голову, отставить ногу назад.  Броски: наклоном с захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий - в низкой. Защита: а) не дать захватить ногу, в низкой стойке захватить руки противника;  б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться. Захватом туловища и разноименной ноги с отхватом. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад. | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, (с). | Утренняя гимнастика. Девочкам – упражнения на гибкость и растяжку, мальчикам на силу.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | ОРУ с предметами (набивной мяч). Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы  Борьба в партере.  Перевороты: перевороты забеганием.  Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Ситуация атакуемый – на животе, атакующий сидит сбоку лицом к противнику. Защита: а) прижать дальнюю руку к своему туловищу, перенести тяжесть тела в сторону противника; б) убрать руку из-за колена и прижать ее к туловищу.  Захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация атакуемый – на животе, атакующий сверху, грудью к противнику. Защита: а) отставить ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону.  Борьба в стойке.  Сваливание сбиванием: захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упереться рукой в голову, отставить ногу назад.  Броски: бросок поворотом («мельница»). Захватом шеи и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке, атакующий - в низкой. Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом. Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Броски манекена через спину, мельницей 5, 10, 15 бросков, с. | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку  (20 мин.) |  |  |
|  | Учетный | Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия). | Уметь: знать базовую технику спортивной борьбы. Выполнять базовые приемы в стойке и партере, Расширить свой личный объем двигательных действий. | Оценка техники выполне-ния двигатель-ных умений и навыков в спортивной борьбе. | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку  (20 мин.) |  |  |
| Изучение нового материала | ОРУ с партнером. Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы.  Борьба в партере.  Перевороты: перевороты переходом.  Захватом скрещенных голеней. Ситуация: атакуемый - на животе, атакующий - со стороны ног. Защита: сесть на ноги, захватить ближнюю ногу противника, встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу. Захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами). Ситуация: атакуемый - на животе, атакующий - сверху, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер. Зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи). Ситуация: атакуемый - на животе, атакующий - на боку, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону.  Борьба в стойке.  Сваливание сбиванием: захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упереться рукой в голову, отставить ногу назад.  Броски: бросок подворотом.  Захват руки и шеи с передней подножкой. Ситуация: борцы - в односторонней стойке. Защита: упираясь рукой в бедро, выставить ногу вперед. | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | ОРУ с партнером. Базовая техника спортивной борьбы.  Борьба в партере.  Перевороты: перевороты перекатом. Захватом на рычаг с зацепом голени. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сбоку. Защиты: прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг, прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу. Обратным захватом дальнего бедра. Ситуация: атакуемый - в высоком партере. Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги. Захватом дальней голени двумя руками. Ситуация: атакуемый – на животе, атакующий - сбоку, спиной к голове противника. Защиты: выпрямить захваченную ногу в сторону, лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги.  Борьба в стойке.  Сваливание сбиванием: скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри. Ситуация: борцы – в высокой стойке. Защита: упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону.  Броски: бросок прогибом. Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: присесть,отставляя ногу назад.  Переводы из стойки в партер: перевод нырком. Захватом разноименных рук и бедра сбоку. Ситуация: борцы – в одноименной стойке. Защиты: упереться предплечьем в грудь; присесть, отставляя захваченную ногу назад. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Наступи соперникам на стопы», «Перетащи соперника на свою сторону», «Захвати штанину противника», «Вытащи соперника из круга», «Вытолкайте соперников за линию». | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания.  (20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – упражнения на гибкость и растяжку, мальчикам на силу.  (20 мин.) |  |  |
| Учетный | Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия). | Уметь: знать базовую технику спортивной борьбы. Выполнять базовые приемы в стойке и партере, анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. | Оценка техники выполне-ния двигатель-ных умений и навыков в спортивной борьбе | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку.  (20 мин.) |  |  |
| Изучение нового материала | ОРУ без предметов. Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы. Борьба в партере.  Перевороты: перевороты разгибанием. Обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри. Ситуация: атакуемый - на животе, атакующий - сверху, грудью к противнику. Защита: а) упереться дальней рукой в ковер и перенести тяжесть тела на захваченную ногу, лечь на бок в сторону захваченной руки. Обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Ситуация: атакуемый - на животе, атакующий - сверху, грудью к противнику. Защита: а) не дать сделать обвив - захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.  Борьба в стойке.  Сваливание сбиванием: скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри. Ситуация: борцы – в высокой стойке. Защита: упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону.  Броски: бросок прогибом. Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: присесть,отставляя ногу назад.  Переводы из стойки в партер: перевод нырком.  Захватом ноги. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий – в средней. Защита: а) присесть, отставляя захваченную ногу; б) захватить руку и шею сверху | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | ОРУ без предметов. Базовая техника спортивной борьбы  Борьба в партере.  Примерные комбинации приемов: переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди; переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди; переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; переворот скручиванием захватом скрещенных голеней; переворот перекатом захватом шеи с бедром; переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.  Борьба в стойке.  Броски, примерные комбинации приемов: перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху - сбивание сваливанием с захватом ног; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот скручиванием рычагом; перевод нырком с захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней; перевод рывком с захватом одноименной руки - бросок подворотом с захватом руки через плечо; перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.  Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника», «Сохрани равновесие», усложненные варианты игр изученных ранее. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. Играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – упражнения на гибкость и растяжку, мальчикам на силу.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Текущий | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку.  (20 мин.) |  |  |
| Учетный | Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия). | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. | Оценка техники выполне-ния двигатель-ных умений и навыков в спортивной борьбе | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Изучение нового материала | ОРУ с предметами (набивной мяч). Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы.  Борьба в партере.  Примерные комбинации приемов: переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди; переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди; переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; переворот скручиванием захватом скрещенных голеней; переворот перекатом захватом шеи с бедром; переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.  Борьба в стойке.  Броски, примерные комбинации приемов: перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху - сбивание сваливанием с захватом ног; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот скручиванием рычагом; перевод нырком с захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней; перевод рывком с захватом одноименной руки - бросок подворотом с захватом руки через плечо; перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – упражнения на гибкость и растяжку, мальчикам на силу.  (20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | Отбрасыва-ния ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 с., кол-во раз. Лазание по канату 3-4 м. с по-мощью ног, без помощи ног (с). (согласно возрасту) | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | ОРУ с партнером. Базовая техника спортивной борьбы.  Борьба в партере.  Примерные комбинации приемов: переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди; переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди; переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; переворот скручиванием захватом скрещенных голеней; переворот перекатом захватом шеи с бедром; переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.  Борьба в стойке.  Броски, примерные комбинации приемов: перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху - сбивание сваливанием с захватом ног; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот скручиванием рычагом; перевод нырком с захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней; перевод рывком с захватом одноименной руки - бросок подворотом с захватом руки через плечо; перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.  Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Затащи соперника в свой круг», «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Наступи соперникам на стопы», «Защити сове плечо», «Вытолкни плечом соперника из круга сохранив равновесие», усложненные варианты игр изученных ранее. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. Играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, перевороты на «мосту» 5-10 раз, с  Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, (с). | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания.  (20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | Закрепление знаний по базовой технике борца и умений, полученных на уроках. Игры в «касание», в «захват».  Борьба в партере, борьба в стойке, переводы в партер. Комбинации приемов в партере и стойке. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.  Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Броски манекена через спину, мельницей 5, 10, 15 бросков, с. | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Учетный | Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательных действий).  Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы.  Приобрести навыки тактического мышления и использовать их в учебных, трениро-вочных и сорев-новательных схватках.  Выполнять приемы борьбы в учебных, тренировочных и соревновательных поединках. | Оценка техники выполне-ния двигатель-ных умений и навыков в спортивной борьбе | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | | |
| план | | факт |
| **Легкая атлетика (26ч)** | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег (6 ч) | Вводный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Бег на результат *(30 м).* Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  | |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  | |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  | |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  | |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  | |  |
| Учетный | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | «5»- 13,1 с; «4»- 13,5 с; «3»- 14,3 с. | Ком­плекс 1 |  | |  |
|  | | | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной ме­стности (11 ч) | Комплексный | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревно­ваний по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  | |  | |
| Совершенст­вования |  | |  | |
| Комплексный |  | |  | |
| Комплексный | Бег *(24 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревно­ваний по кроссу | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  | |  | |
| Комплексный |  | |  | |
| Комплексный | Бег *(26 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие выносливости. Футбол. Правила соревнова­ний по кроссу | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  | |  | |
| Комплексный |  | |  | |
| Комплексный | *\* Бег *(28 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие выносливости. Футбол. Правила соревнова­ний по кроссу | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |  | |  | |
| Совершенст­вования |  | |  | |
|  | Учетный | Бег на результат *(3000 м)* Опрос по теории | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | «5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин | Ком­плекс 1 |  | |  | |
|  | Учетный | Бег на результат *(3000 м)* Опрос по теории | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | «5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин | Ком­плекс 1 |  | |  | |
| Спринтерский бег | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  | |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  | |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ-1 кого старта *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  | |
| Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение лег­коатлетических упражнений | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | «5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с. | Ком­плекс 4 |  |  | |
| Комплексный | ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта | ***Текущий*** | Ком­плекс 4 |  |  | |
| Комплексный | ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта | ***Текущий*** | Ком­плекс 4 |  |  | |
| Комплексный | ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта | ***Текущий*** | Ком­плекс 4 |  |  | |

**Гимнастика (10ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Акробатиче­ские упраж­нения (10 ч). | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стоика на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  | |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  | |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  | |
| Совершенст­вования |  |  |  | |
| Учетный | Выполнение комбинаций упражнений. | Оценка техники выполнения эле­ментов | Ком­плекс 2 |  |  | |

**Спортивные игры (21ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол (21ч). | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы- стрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы- стрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы- стрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы- стрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг- рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы- стрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |  |
| Совершенст- |  |  |
|  | вования |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол (21ч) | Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча.Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенст-вования |
| Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча.Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенст-вования |
| Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча.Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенст-вования |
| Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча.Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча.Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре |  |  |  |  |
| Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенст- |  |  |
|  | вования |  |  |  |  |  |

**Лыжная подготовка (21ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лыжная подготовка (21 ч) | Вводный | | ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  | |
|  |  | |
| Комплексный | |
| Комплексный | | Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  | |
| Совершенст-вования | | Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  | Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км | |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст-вования | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
|  | Совершенст-вования | На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |  |
| Совершенст-вования |
| Совершенст-вования | На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком-  плекс 3 |
| Совершенст-вования |
| Совершенст-вования | дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, выполнять | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст-вования |  |  |
|  | Учетный | На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Соревнования на дистанции 2 км. | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Оценка техники подъемов и спусков, ходов и переходов. | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| Учетный |
|  | Совершенст-вования | Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.  Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км. | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Оценка техники  одновременного двушажного хода | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
|  | Совершенст-вования |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Совершенст-вования | Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км. | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| Совершенст-вования |
|  | Совершенст-вования | Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км. Соревнования на дистанцию 3 км. | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| Совершенст-вования |
| Учетный | Сдать контрольные упражнения по технике лыжных хдов на дистанции 1, 2 и 3 км. Пройти дистанцию 5 км со средней скоростью. В конце урока предупредить всех о том, что следующие занятия будут проводиться в зале в соответствующей спортивной одежде. | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение | Оценка техники  выполнения лыжных ходов | Ком-  плекс 3 |  |  |
| Учетный | Сдать контрольные упражнения по технике лыжных хдов на дистанции 1, 2 и 3 км. Пройти дистанцию 5 км со средней скоростью. В конце урока предупредить всех о том, что следующие занятия будут проводиться в зале в соответствующей спортивной одежде. | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение | Оценка техники  выполнения лыжных ходов | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |

**Вольная борьба (27 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контрля | Д/з | Дата проведения | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Игры с элементами калмыцкой националь-ной борьбы (27 ч) | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе. Введение: спортивная и национальная борьба. Закрепление и совершенствование навыков борьбы. Общеразвивающие и специальные упражнения борца.  Игры в «касание», в «захват». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: соблюдать правила техники безопасности, составлять и выполнять комплекс ОРУ борца, выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы | Текущий | Утренняя гимнастика.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Отбрасыва-ния ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 с., кол-во раз. | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Общая физическая и специальная подготовка. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Обучение основам базовой технике спортивной борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытащи соперника из круга», «Собери кегли». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Лазание по канату 3-4 м. с помощью ног, без помощи ног (с). (согласно возрасту) | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, перевороты на «мосту» 5-10 раз, с. | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Учетный | Теоретические знания о спортивной борьбе (опрос). Владение способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Закрепление и совершенствование навыков борьбы. | Уметь: использо-вать знания о спортивной борьбе применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями.  Владеть способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. | Оценка знаний о спортивн-ой борьбе, оценка способов и умений осуществ-лять физку-льтурно-оздорови-тельную деятель-ность | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания  20 мин.) |  |  |
| Изучение нового материала | ОРУ без предметов. Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы. Борьба в партере.  Перевороты: перевороты скручиванием. Захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча). Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор. Захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выпрямить ноги и отвести их дальше от атакующего, руки прижать к туловищу. Захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый – на животе, атакующий - сбоку. Защиты: а) убрать дальнюю ногу назад - в сторону, выпрямляясь, перейти в высокий партер; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед - в сторону, встать в стойку.  Дожимания на мосту, уходы с моста: Дожимание захватом ног под плечи (со стороны ног), уход с продвижением вперед, освобождением ноги и поворотом на живот.  Борьба в стойке.  Сваливание сбиванием: Захватом руки и туловища, с зацепом голенью изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке, атакующий - в низкой. Защита: упираясь в бедро, отставить ногу назад.  Броски: наклоном. Захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой, захватом разноименных руки и ноги с отхватом, захватом шеи и разноименного бедра сбоку. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий - в низкой. Защита: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри).  Переводы из стойки в партер: перевод рывком. Захватом одноименной руки с подсечкой дальней ноги. Ситуация: борцы - в разноименной стойке. Защита: шагнуть дальней ногой вперед, упереться захваченной рукой в грудь. | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, (с). | Утренняя гимнастика. Девочкам – упражнения на гибкость и растяжку, мальчикам на силу.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | ОРУ с предметами (набивной мяч). Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы  Борьба в партере.  Перевороты: переворот переходом. Захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад.  Дожимания на мосту, уходы с моста: Дожимание захватом ног под плечи (со стороны ног), уход с продвижением вперед, освобождением ноги и поворотом на живот.  Борьба в стойке.  Сваливание сбиванием: захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий - в низкой. Защита: упереться рукой в голову, отставить ногу назад.  Броски: бросок поворотом («мельница»). Захватом руки и одноименной ноги изнутри, захватом разноименных руки и ноги снаружи. Ситуация: атакуемый - в средней стойке, атакующий - в низкой. Защита: а) захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.  Переводы из стойки в партер: перевод рывком. Захватом одноименной руки с подсечкой дальней ноги. Ситуация: борцы - в разноименной стойке. Защита: шагнуть дальней ногой вперед, упереться захваченной рукой в грудь. | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Броски манекена через спину, мельницей 5, 10, 15 бросков, с. | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку  (20 мин.) |  |  |
|  | Учетный | Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия). | Уметь: знать базовую технику спортивной борьбы. Выполнять базовые приемы в стойке и партере, Расширить свой личный объем двигательных действий. | Оценка техники выполне-ния двигатель-ных умений и навыков в спортивной борьбе. | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку  (20 мин.) |  |  |
| Изучение нового материала | ОРУ с партнером. Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы.  Борьба в партере.  Перевороты: переворот переходом. Захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад.  Дожимания на мосту, уходы с моста: Дожимание захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону захваченной руки с освобождением ноги и руки.  Борьба в стойке.  Сваливание сбиванием: захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий - в низкой. Защита: упереться рукой в голову, отставить ногу назад..  Броски: бросок подворотом. Захватом руки под плечо с боковой подножкой; захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро; захватом руки и туловища с подхватом; захватом руки и туловища с подхватом изнутри. Ситуация: борцы - в одноименной стойке. Защита: а) приседая, упереться свободной рукой в таз; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище.  Переводы из стойки в партер: перевод рывком. Захватом одноименной руки с подсечкой дальней ноги. Ситуация: борцы - в разноименной стойке. Защита: шагнуть дальней ногой вперед, упереться захваченной рукой в грудь. | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | ОРУ с партнером. Базовая техника спортивной борьбы.  Борьба в партере.  Перевороты: перевороты накатом. Захватом разноименного запястья между ног. Ситуация: атакуемый – на животе, атакующий - на боку, грудью к противнику. Защита: садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.  Захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку. Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.  Дожимания на мосту, уходы с моста: Дожимание захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону захваченной руки с освобождением ноги и руки.  Борьба в стойке.  Сваливание скручиванием: Захватом руки двумя руками и с обвивом изнутри. Ситуация: борцы - в разноименной стойке. Защита: упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону.  Броски: бросок прогибом. Захватом руки и туловища с обвивом. Ситуация: борцы - в разноименной стойке, боком друг к другу. Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Переводы из стойки в партер: перевод нырком. Захватом разноименной руки и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий - в средней, боком к противнику. Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) присесть, шагнуть дальней ногой вперед, повернуться грудью к атакующему. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Наступи соперникам на стопы», «Перетащи соперника на свою сторону», «Захвати штанину противника», «Вытащи соперника из круга», «Вытолкайте соперников за линию». | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания.  (20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – упражнения на гибкость и растяжку, мальчикам на силу.  (20 мин.) |  |  |
| Учетный | Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия). | Уметь: знать базовую технику спортивной борьбы. Выполнять базовые приемы в стойке и партере, анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. | Оценка техники выполне-ния двигатель-ных умений и навыков в спортивной борьбе | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку.  (20 мин.) |  |  |
| Изучение нового материала | ОРУ без предметов. Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы. Борьба в партере.  Перевороты: перевороты прогибом. Обратным захватом туловища и ближнего бедра. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий стоит сзади-сбоку. Защиты: а) оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего.  Дожимания на мосту, уходы с моста: Дожимание захватом ног под плечи (со стороны ног), уход с продвижением вперед, освобождением ноги и поворотом на живот.  Дожимание захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону захваченной руки с освобождением ноги и руки.  Борьба в стойке.  Сваливание скручиванием: Захватом руки двумя руками и с обвивом изнутри. Ситуация: борцы - в разноименной стойке. Защита: упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону.  Броски: бросок прогибом. Захватом рук с подсечкой. Ситуация: атакуемый - в низкой стойке, атакующий - в средней. Защита: упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад.  Переводы из стойки в партер: перевод нырком. Захватом разноименной руки и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий - в средней, боком к противнику. Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) присесть, шагнуть дальней ногой вперед, повернуться грудью к атакующему. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | ОРУ без предметов. Базовая техника спортивной борьбы  Борьба в партере.  Примерные комбинации приемов: переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди; переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра; переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее - переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой; переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой; переворот перекатом захватом шеи с бедром – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри; переворот скручиванием захватом скрещенных голеней - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.  Борьба в стойке.  Броски, примерные комбинации приемов: перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног; сваливание сбиванием захватом ног - контрприем; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок наклоном захватом ног - контрприем; перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - перевод рывком захватом ноги; бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри; бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой - перевод рывком захватом одноименной pyки.  Переводы из стойки в партер: перевод выседом.  Захватом одноименной ноги изнутри через руку. Ситуация: борцы в низкой односторонней стойке. Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего.  Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника», «Сохрани равновесие», усложненные варианты игр изученных ранее. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. Играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – упражнения на гибкость и растяжку, мальчикам на силу.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Текущий | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку.  (20 мин.) |  |  |
| Учетный | Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия). | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. | Оценка техники выполне-ния двигатель-ных умений и навыков в спортивной борьбе | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Изучение нового материала | ОРУ с предметами (набивной мяч). Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы.  Борьба в партере.  Примерные комбинации приемов: переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди; переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра; переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее - переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой; переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой; переворот перекатом захватом шеи с бедром – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри; переворот скручиванием захватом скрещенных голеней - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.  Борьба в стойке.  Броски, примерные комбинации приемов: перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног; сваливание сбиванием захватом ног - контрприем; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок наклоном захватом ног - контрприем; перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - перевод рывком захватом ноги; бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри; бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой - перевод рывком захватом одноименной pyки.  Переводы из стойки в партер: перевод выседом.  Захватом одноименной ноги изнутри через руку. Ситуация: борцы в низкой односторонней стойке. Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – упражнения на гибкость и растяжку, мальчикам на силу.  (20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | Отбрасыва-ния ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 с., кол-во раз. Лазание по канату 3-4 м. с по-мощью ног, без помощи ног (с). (согласно возрасту) | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | ОРУ с партнером. Базовая техника спортивной борьбы.  Борьба в партере.  Примерные комбинации приемов: переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди; переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра; переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее - переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой; переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой; переворот перекатом захватом шеи с бедром – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри; переворот скручиванием захватом скрещенных голеней - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.  Борьба в стойке.  Броски, примерные комбинации приемов: перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног; сваливание сбиванием захватом ног - контрприем; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок наклоном захватом ног - контрприем; перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - перевод рывком захватом ноги; бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри; бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой - перевод рывком захватом одноименной pyки.  Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Затащи соперника в свой круг», «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Наступи соперникам на стопы», «Защити сове плечо», «Вытолкни плечом соперника из круга сохранив равновесие», усложненные варианты игр изученных ранее. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. Играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, перевороты на «мосту» 5-10 раз, с  Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, (с). | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания.  (20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | Закрепление знаний по базовой технике борца и умений, полученных на уроках. Игры в «касание», в «захват».  Борьба в партере, борьба в стойке, переводы в партер. Комбинации приемов в партере и стойке. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.  Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Броски манекена через спину, мельницей 5, 10, 15 бросков, с. | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Учетный | Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательных действий).  Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы.  Приобрести навыки тактического мышления и использовать их в учебных, трениро-вочных и сорев-новательных схватках.  Выполнять приемы борьбы в учебных, тренировочных и соревновательных поединках. | Оценка техники выполне-ния двигатель-ных умений и навыков в спортивной борьбе | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |

**Учебно-методический комплект:**

* + - 1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 1–11 классы. Рабочая программа. Волгоград.: Учитель, 2013.
      2. Мамиашвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э. Программа по физической культуре на основе спортивной борьбы. 5-11 класссы. Рабочая программа. Москва.: Федерация спортивной борьбы России, 2014г.
      3. Учебники: Авторы Лях В. И., Здансвич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.