|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО  протокол №  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2019 | ПРОВЕРЕНО  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 201\_9 | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ Школа №129 г.о. Самара  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И .И .Кукса  Пр. от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет

Уровень образования: **среднее общее**

Составитель Головачева И.Ф.

ПАСПОРТ

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | **10 - 11** |
| **Предметная область** | Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности |
| **Учебный предмет** | Физическая культура, |
| **Уровень программы** | Базовый |
| **Количество часов в неделю** | 10 кл. – 3  11 кл. - 3 |
| **Количество часов в год** | 10 кл – 102  11 кл - 102 |
| **Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями** | ФГОС СОО |
| **Рабочая программа составлена на основе программы** | Программа "Физическая культура" предметная линия учебников В.И. Ляха 10- 11 классы, В.И. Лях, М.: Просвещение, 2015 |
| **Учебник** | Лях В.И. Физическая культура 10 - 11 классы. М.: Просвещение, 2019 |

**Р****езультаты освоения программы**

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ  
И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основ­ной образовательной программы среднего (полного) общего об­разования Федерального государственного образовательного стан­дарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

# воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

# формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

# готовность к служению Отечеству, его защите;

# сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

# сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

# толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

# навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

# нравственное сознание и поведение на основе усвоения об­щечеловеческих ценностей;

# готовность и способность к образованию, в том числе са­мообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное от­ношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

# эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, на­учного и технического творчества, спорта, общественных отно­шений;

# принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенство­вании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, не­приятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

# бережное, ответственное и компетентное отношение к фи­зическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую по­мощь;

# осознанный выбор будущей профессии и возможности реа­лизации собственных жизненных планов; отношение к профес­сиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

# сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние при­родной и социальной среды, опыта эколого-направленной дея­тельности;

# ответственное отношение к созданию семьи на основе осоз­нанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способно­сти учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жиз­ненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мо­тивация к обучению и стремление к познавательной деятельнос­ти, система межличностных и социальных отношений, ценностно­смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

# умение самостоятельно определять цели деятельности и со­ставлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, кон­тролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и ре­ализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

# умение продуктивно общаться и взаимодействовать в про­цессе совместной деятельности, учитывать позиции других участ­ников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

# владение навыками познавательной, учебно-исследователь­ской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

# способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

# готовность и способность к самостоятельной информаци­онно-познавательной деятельности, включая умение ориентиро­ваться в различных источниках информации, критически оце­нивать и интерпретировать информацию, получаемую из раз­личных источников;

# умение использовать средства информационных и комму­никационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитив­ных, коммуникативных и организационных задач с соблюде­нием требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм инфор­мационной безопасности;

# умение определять назначение и функции различных соци­альных институтов;

# умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

# владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

# владение навыками познавательной рефлексии как осозна­ния совершаемых действий и мыслительных процессов, их ре­зультатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные уча­щимися межпредметные понятия и универсальные учебные дей­ствия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), спо­собность использования этих действий в познавательной и со­циальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в плани­ровании и осуществлении учебной, физкультурной и спортив­ной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной обра­зовательной программы, владение навыками учебно-исследова­тельской и социальной деятельности.

Предметные результаты

# умение использовать разнообразные виды и формы физ­культурной деятельности для организации здорового образа жиз­ни, активного отдыха и досуга;

# овладение современными методиками укрепления и сохра­нения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

# овладение способами контроля индивидуальных показате­лей здоровья, умственной и физической работоспособности, фи­зического развития и физических качеств;

# владение физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомле­ния и сохранения высокой работоспособности;

# овладение техническими приёмами и двигательными дейст­виями базовых видов спорта с помощью их активного примене­ния в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью исполь­зования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособно­сти. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

# роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского дви­жения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших до­стижений;

# роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, веде­нии здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

# индивидуальные особенности физического и психическо­го развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

# особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физически­ми упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

# особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-­прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

# особенности обучения и самообучения двигательным дей­ствиям, особенности развития физических способностей на за­нятиях физической культурой;

# особенности форм урочных и внеурочных занятий физиче­скими упражнениями, основы их структуры, содержания и на­правленности;

# особенности содержания и направленности различных си­стем физических упражнений, их оздоровительную и развиваю­щую эффективность.

**Соблюдать правила:**

# личной гигиены и закаливания организма;

# организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

# культуры поведения и взаимодействия вовремя коллектив­ных занятий и соревнований;

# профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

# экипировки и использования спортивного инвентаря на за­нятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

# самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

# контроль за индивидуальным физическим развитием и фи­зической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

# приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

# приёмы массажа и самомассажа;

# занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

# судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

# индивидуальные комплексы физических упражнений раз­личной направленности;

# планы-конспекты индивидуальных занятий и систем заня­тий.

**Определять:**

# уровни индивидуального физического развития и двига­тельной подготовленности;

# эффективность занятий физическими упражнениями, функ­циональное состояние организма и физическую работоспособ­ность;

# дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 |
|  | Бег 100 м, с | 14,3 | 17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | — |
|  | Подтягивание в висе лёжа на низкой перекла­дине, кол-во раз |  | 14 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/с | 13.50 | — |
|  | Кроссовый бег на 2 км, мин/с |  | 10.00 |

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и спо­собности:**

# ***в метаниях на дальность и на меткость***: метать раз­личные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые ма­лые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в го­ризонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

* ***в гимнастических и акробатических упражнениях***: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или пере­кладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), ла­зать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
* ***в спортивных играх***: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность*** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом индивидуальных особенностей ребенка.

**Должны быть освоены:**

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности***: ис­пользование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического раз­вития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности***: участие в соревнова­ниях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осу­ществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражне­ниями***: согласование своего поведения с интересами коллекти­ва; при выполнении упражнений критическое оценивание соб­ственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные трениров­ки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, оп­ределяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | физические способности | Контрольное  упражнение  (тест) | Возраст,  лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Вег 30 м, с | 16  17 | 5,2 -и ниже  5,1 | 5,1—4,8  5,0—4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,95,3  5,9—5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0—7,7  7,9—7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195—210  205—220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170—190  170—190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1300 и выше  1300 | 1050—1200  1050—1200 | 900 и ниже  900 | 1500 и выше  1500 | 1300—1400  1300—1400 | 1100 и ниже  1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9—12  9—12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12—14  12—14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8—9  9—10 | 11 и выше  12 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки) | 16  17 |  |  |  | б и ниже  6 | 13—15  13—15 | 18 и выше  18 |

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, фи­зическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная на­правленность и формы организации.

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздорови- тельно-корригирующей направленности. Основные формы и ви­ды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для прове­дения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятель­ности.

Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе прове­дения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых со­ревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процеду­ры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм че­ловека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнеч­ные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в про­граммах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной(физкультурно-оздоровительной,спортивно-оздоровительнойи прикладной) деятельности

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической

клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспо­собности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состо­яния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индиви­дуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение днев­ника спортсмена.

**Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой дея­тельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

***Спортивные игры:*** игровые упражнения и эстафеты с на­бивными мячами с преодолением полос препятствий.

***Гимнастика (юноши):*** различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

***Лёгкая атлетика (юноши):*** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эста­феты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или то­варища.

**Физическое совершенствование**

***Спортивные игры:*** совершенствование техники передвиже­ний, владения мячом, техники защитных действий, индивиду­альных, групповых и командных тактических действий в напа­дении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

***Гимнастика с элементами акробатики:*** освоение и со­вершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробати­ческих упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

***Лёгкая атлетика:*** совершенствование техники спринтер­ского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использо­вания упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | |
| **10 класс** | **11 класс** |
| 1 | **Базовая часть** | 84 | 84 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 6 | 6 |
| 1.2 | Спортивные игры | 30 | 30 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка | 30 | 30 |
| 2 | **Вариативная часть** | 18 | 18 |
| 2.1 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой  из видов спорта | 18 | 18 |

**Тематическое планирование для учащихся 10 классов (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема** | **Кол –**  **часов** |
|
| **1четв**  1 | **Легкая атлетика**  Спринтерский бег Вводный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности ,формирование знаний о правилах поведения во дворах ,на игровых площадках во внеурочное время .индивидуальные особенности физического и психического развития**.** | **6**  1 |
| 2 .  3. | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.  Спринтерский бег Специальные беговые упражнения(СБУ). Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью. | 1  1 |
| 4  5 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. низкий старт и скоростной бег до 100 метров ( 2 серии).  Эстафетный бег | 1  1 |
| 6 | Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100м  Спортивные игры(футбол). | 1 |
| 7 | ***Волейбол***  Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение | 4  1 |
| 8 | Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 9  10 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча.  Учебная игра в волейбол | 1  1 |
| 11  12 | ***Легкая атлетика Прыжковая подготовка***  Варианты челночного бега. Челночный бег10х10 – на результат.  Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра. | 6  1  1 |
| 13 | Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения Учебная игра. | 1 |
| 14 | Комплекс с набивными мячами (до 3кг). Вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок через 2 или4 шага вперед. Учебные игры. | 1 |
| 15. | Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная играв волейбол | 1 |
| 16. | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат. | 1 |
| 17  18. | ***Кроссовая подготовка***  ОРУ в движении.. Многоскоки. Темповой бег ( по отрезкам): 2000м.  Спортивные игры | 8  1  1 |
| 19    20 | . Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием .  Бег 3000 метров – на результат, | 1  1 |
| 21  22 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.  Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 1  1 |
| 23  24 | Разнообразные прыжки и многогскоки.  Переменный бег – 20-25 минут. Учебная игра в волейбол | 1  1 |
| **II чет.**  25  26  27  28  29 | ***Баскетбол***  Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.  Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча с сопротивлением.  Передача мяча в движении различными способами.  Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.  Развитие скоростно- силовых качеств. | **24**  1  1  1  1  1 |
| 30  31  32 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места | 1  1  1 |
| 33  34  35 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра  Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра. | 1  1  1 |
| 36  37 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния Учебная игра | 1  1 |
| 38  39 | Совершенствование перемещений и остановок игрока.  Нападение против личной защиты. Учебная игра | 1  1 |
| 40  41 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 1  1 |
| 42  43 | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении  Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 1  1 |
| 44  45 | ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите  ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра. | 1  1 |
| 46  47  48 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2).  ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.  Совершенствование перемещений. Учебная игра. | 1  1  1 |
| **III чет**  49-66 | ***Спортивные игры*** См. приложение  Организация и проведение соревнований | **18** |
| 67  68  69  70 | ***Гимнастика с элементами акробатики***  Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.  Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмах  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой  Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 12  1  1  1  1 |
| 71  72 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега, стойка на голове и руках | 1  1 |
| 73 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. . Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 1 |
| 74 | . Подтягивание: юноши - на высокой перекладине  Техника безопасности при работе со скакалкой. | 1 |
| 75 | ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 76 | Челночный бег 5х6м.. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 77  78 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (  Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке;. Учебная игра.. | 1  1 |
| **IV чет**  79  80 | ***Волейбол***  Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений  Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей. | 9  1  1 |
| 81 | Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра | 1 |
| 82 | Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах Учебная игра - | 1 |
| 83 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание Учебная игра. | 1 |
| 84  85 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча.  Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1  1 |
| 86  87 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите,  Нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 1  1 |
| 88  89 | ***Кроссовая подготовка***  Развитие выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.  Спортивные игры. | 8  1  1 |
| 90  91 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 60-80 м  Бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры. | 1  1 |
| 92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | 1 |
| 93  94 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.  Бег в равномерном темпе до 20 минут. Учебная игра. | 1  1 |
| 95 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Километры здоровья. Учебная игра. | 1 |
| 96 | ***Легкая атлетика***  ОРУ в движении. Бег 100 метров – на результат. бег с изменением темпа и ритма шагов. ТБ . | 7  1 |
| 97 | ОРУ в движении. СУ.. Развитие скоростно-силовых качеств Учебная игра. |  |
| 98  99 | ОРУ с теннисным мячом Специальные беговые упражнения  Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг Учебная игра. | 1  1 |
| 100 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. Учебная игра. | 1 |
| 101 | Километры здоровья | 1 |
| 102 | Километры здоровья Подведение итогов. | 1 |

**Тематическое планирование для учащихся 10 классов (девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Кол –во часов** |
|
| **1четв**  1. | ***Легкая атлетика***  Спринтерский бег Вводный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности ,формирование знаний о правилах поведения во дворах ,на игровых площадках во внеурочное время .индивидуальные особенности физического и психического развития**.** | **6**  1 |
| 2 .  3. | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.  Спринтерский бег Специальные беговые упражнения(СБУ). Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью. | 1  1 |
| 4  5 | ОРУ в движении. Низкий старт и скоростной бег до 100 метров ( 2 серии).  Эстафетный бег | 1  1 |
| 6 | Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100м Спортивные игры(волейбол). | 1 |
| 7 | ***Волейбол***  Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 4  1 |
| 8 | Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 9  10 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча.  Учебная игра в волейбол | 1  1 |
| 11  12 | ***Легкая атлетика Прыжковая подготовка***  Варианты челночного бега. Челночный бег 3х10 – на результат. Техника безопасности при челночном беге.  Учебная игра. | 6  1  1 |
| 13 | Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения Учебная игра. | 1 |
| 14 | Комплекс с набивными мячами (до 1кг). Вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок через 2 или4 шага вперед. Учебные игры. | 1 |
| 15. | Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная играв волейбол | 1 |
| 16. | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат. | 1 |
| 17  18. | ***Кроссовая подготовка***  ОРУ в движении, бег 1000м.  Спортивные игры | 8  1  1 |
| 19  20 | . Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием .  Бег 2000 метров – на результат, | 1  1 |
| 21  22 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.  Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 1  1 |
| 23  24 | Разнообразные прыжки и многогскоки.  Переменный бег – 10-15 минут. Учебная игра в волейбол | 1  1 |
| **II чет.**  25  26  27  28  29 | ***Баскетбол***  Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.  Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча с сопротивлением.  Передача мяча в движении различными способами.  Развитие скоростно- силовых качеств. | **24**  1  1  1  1  1 |
| 30  31  32 | Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника.  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места | 1  1  1 |
| 33  34  35 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.  Передача мяча в движении различными способами  Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра. | 1  1  1 |
| 36  37 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния Учебная игра | 1  1 |
| 38  39 | Совершенствование перемещений и остановок игрока.  Нападение против личной защиты. Учебная игра | 1  1 |
| 40  41 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 1  1 |
| 42  43 | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении  Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 1  1 |
| 44  45 | ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите  ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра. | 1  1 |
| 46  47  48 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2).  ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.  Совершенствование перемещений. Учебная игра. | 1  1  1 |
| **III четв**  **49-66** | ***Спортивные игры*** См. приложение  Организация и проведение соревнований. | **18** |
| **67**  **68**  **69**  **70** | ***Гимнастика с элементами акробатики***  Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.  Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмах  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой  Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 12  1  1  1  1 |
| 71  72 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега,. Сед углом, стойка на лопатках | 1  1 |
| 73 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. . Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 1 |
| 74 | СУ. Подтягивание из виса лежа  Техника безопасности при работе со скакалкой. | 1 |
| 75 | ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 76 | Челночный бег 5х6м.. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 77  78 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (  Сгибание и разгибание рук с опорой руками на гимнастическую скамейку Учебная игра.. | 1  1 |
| **IV чет**  **79**  **80** | ***Волейбол***  Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений  Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей. | **9**  **1**  1 |
| 81 | Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра | 1 |
| 82 | Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах Учебная игра - | 1 |
| 83 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание Учебная игра. | 1 |
| 84  85 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча.  Игровые задания с ограниченным числом игроков .Учебная игра. | 1  1 |
| 86  87 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите,  Нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 1  1 |
| **88**  **89** | ***Кроссовая подготовка***  Развитие выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Спортивные игры. | **8**  1  **1** |
| 90  91 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 30-50 м  Бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры. | 1  1 |
| 92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | 1 |
| 93  94 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.  Бег в равномерном темпе до 10 минут. Учебная игра. | 1  1 |
| 95 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Километры здоровья. Учебная игра. | 1 |
| 96 | ***Легкая атлетика***  ОРУ в движении. Бег 100 метров – на результат. бег с изменением темпа и ритма шагов. ТБ . | 7  1 |
| 97 | ОРУ в движении. СУ.. Развитие скоростно-силовых качеств Учебная игра. |  |
| 98  99 | ОРУ с теннисным мячом Специальные беговые упражнения  Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг Учебная игра. | 1  1 |
| 100 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. Учебная игра. | 1 |
| 101 | Километры здоровья | 1 |
| 102 | Километры здоровья Подведение итогов. | 1 |

**Тематическое планирование для учащихся 10 классов**

**(без деления по гендерному признаку)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема** | **Кол –**  **часов** |
|
| **1четв**  1 | **Легкая атлетика**  Спринтерский бег Вводный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности ,формирование знаний о правилах поведения во дворах ,на игровых площадках во внеурочное время .индивидуальные особенности физического и психического развития**.** | **6**  1 |
| 2 .  3. | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.  Спринтерский бег Специальные беговые упражнения(СБУ). Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью. | 1  1 |
| 4  5 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. низкий старт и скоростной бег до 100 метров ( 2 серии).  Эстафетный бег | 1  1 |
| 6 | Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100м  Спортивные игры (футбол -мал., волейбол -дев), | 1 |
| 7 | ***Волейбол***  Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение | 4  1 |
| 8 | Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 9  10 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча.  Учебная игра в волейбол | 1  1 |
| 11  12 | ***Легкая атлетика Прыжковая подготовка***  Варианты челночного бега. Челночный бег10х10 мал., 3х10 дев. – на результат.  Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра. | 6  1  1 |
| 13 | Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения Учебная игра. | 1 |
| 14 | Комплекс с набивными мячами (до 1-3кг). Вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок через 2 или4 шага вперед. Учебные игры. | 1 |
| 15. | Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная играв волейбол | 1 |
| 16. | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат. | 1 |
| 17  18. | ***Кроссовая подготовка***  ОРУ в движении.. Многоскоки. Темповой бег ( по отрезкам): 2000м.  Спортивные игры | 8  1  1 |
| 19    20 | . Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием .  Бег 3000 метров мал., 2000м дев.– на результат, | 1  1 |
| 21  22 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.  Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 1  1 |
| 23  24 | Разнообразные прыжки и многогскоки.  Переменный бег – 20-25 минут(мал)10-15мин.(дев) Учебная игра в волейбол | 1  1 |
| **II чет.**  25  26  27  28  29 | ***Баскетбол***  Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.  Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча с сопротивлением.  Передача мяча в движении различными способами.  Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.  Развитие скоростно- силовых качеств. | **24**  1  1  1  1  1 |
| 30  31  32 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места | 1  1  1 |
| 33  34  35 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра  Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра. | 1  1  1 |
| 36  37 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния Учебная игра | 1  1 |
| 38  39 | Совершенствование перемещений и остановок игрока.  Нападение против личной защиты. Учебная игра | 1  1 |
| 40  41 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 1  1 |
| 42  43 | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении  Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 1  1 |
| 44  45 | ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите  ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра. | 1  1 |
| 46  47  48 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2).  ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.  Совершенствование перемещений. Учебная игра. | 1  1  1 |
| **III чет**  49-66 | ***Спортивные игры*** См. приложение  Организация и проведение соревнований | **18** |
| 67  68  69  70 | ***Гимнастика с элементами акробатики***  Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.  Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмах  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой  Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 12  1  1  1  1 |
| 71  72 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега, стойка на голове и руках(мал) Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега,. Сед углом, стойка на лопатках(дев) | 1  1 |
| 73 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. . Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 1 |
| 74 | . Подтягивание: юноши - на высокой перекладине , на низкой –дев.  Техника безопасности при работе со скакалкой. | 1 |
| 75 | ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 76 | Челночный бег 5х6м.. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 77  78 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (  Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке;. Учебная игра.. | 1  1 |
| **IV чет**  79  80 | ***Волейбол***  Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений  Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей. | 9  1  1 |
| 81 | Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра | 1 |
| 82 | Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах Учебная игра - | 1 |
| 83 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание Учебная игра. | 1 |
| 84  85 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча.  Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1  1 |
| 86  87 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите,  Нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 1  1 |
| 88  89 | ***Кроссовая подготовка***  Развитие выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.  Спортивные игры. | 8  1  1 |
| 90  91 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 60-80 м  Бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры. | 1  1 |
| 92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | 1 |
| 93  94 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.  Бег в равномерном темпе до 20 минут(мал)-15мин(дев). Учебная игра. | 1  1 |
| 95 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Километры здоровья. Учебная игра. | 1 |
| 96 | ***Легкая атлетика***  ОРУ в движении. Бег 100 метров – на результат. бег с изменением темпа и ритма шагов. ТБ . | 7  1 |
| 97 | ОРУ в движении. СУ.. Развитие скоростно-силовых качеств Учебная игра. |  |
| 98  99 | ОРУ с теннисным мячом Специальные беговые упражнения  Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг Учебная игра. | 1  1 |
| 100 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. Учебная игра. | 1 |
| 101 | Километры здоровья | 1 |
| 102 | Километры здоровья Подведение итогов. | 1 |

**Тематическое планирование для учащихся 11 классов (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема** | **Кол –во часов** |
|
| **1четв**  1. | ***Легкая атлетика***  Спринтерский бег Вводный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности , индивидуальные особенности физического и психического развития | **6**  1 |
| 2 .  3. | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.  Спринтерский бег Специальные беговые упражнения (СБУ). Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью. | 1  1 |
| 4    5 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения, низкий старт и скоростной бег до 100 метров ( 2 серии).  Эстафетный бег | 1  1 |
| 6 | Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100м  Спортивные игры(футбол). | 1 |
| 7 | ***Волейбол***  Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение | 4  1 |
| 8 | Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 9  10 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча.  Учебная игра в волейбол | 1  1 |
| 11  12 | ***Легкая атлетика Прыжковая подготовка***  Варианты челночного бега. Челночный бег10х10 – на результат. Техника безопасности при челночном беге.  Учебная игра. | 6  1  1 |
| 13 | Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения Учебная игра. | 1 |
| 14 | Комплекс с набивными мячами (до 3кг). Вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок через 2 или4 шага вперед. Учебные игры. | 1 |
| 15. | Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная играв волейбол | 1 |
| 16. | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат. | 1 |
| 17  18. | ***Кроссовая подготовка***  ОРУ в движении.. Многоскоки. Темповой бег ( по отрезкам): 2000м.  Спортивные игры | 8  1  1 |
| 19    20 | . Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием .  Бег 3000 метров – на результат, | 1  1 |
| 21  22 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.  Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 1  1 |
| 23  24 | Разнообразные прыжки и многогскоки.  Переменный бег – 20-25 минут. Учебная игра в волейбол | 1  1 |
| **II чет.**  25  26  27  28  29 | ***Баскетбол***  Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.  Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча с сопротивлением.  Передача мяча в движении различными способами.  Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.  Развитие скоростно- силовых качеств. | **24**  1  1  1  1  1 |
| 30  31  32 | Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места | 1  1  1 |
| 33  34  35 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.  Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра. | 1  1  1 |
| 36  37 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния Учебная игра | 1  1 |
| 38  39 | Совершенствование перемещений и остановок игрока.  Нападение против личной защиты. Учебная игра | 1  1 |
| 40  41 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 1  1 |
| 42  43 | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении  Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 1  1 |
| 44  45 | ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите  ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра. | 1  1 |
| 46  47  48 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2).  ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.  Совершенствование перемещений. Учебная игра. | 1  1  1 |
| **III четв**  49-66 | ***Спортивные игры***  Организация и проведение соревнований. См. приложение | **18** |
| 67  68  69  70 | ***Гимнастика с элементами акробатики***  Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.  Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмах  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой  Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 12  1  1  1  1 |
| 71  72 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега, стойка на голове и руках | 1  1 |
| 73 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. . Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 1 |
| 74 | . Подтягивание: юноши - на высокой перекладине  . Техника безопасности при работе со скакалкой. | 1 |
| 75 | ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 76 | Челночный бег 5х6м.. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 77  78 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (  Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке;. Учебная игра.. | 1  1 |
| **IV чет**  79  80 | ***Волейбол***  Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений  Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей. | 9  1  1 |
| 81 | Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра | 1 |
| 82 | Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах Учебная игра - | 1 |
| 83 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание Учебная игра. | 1 |
| 84  85 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча.  Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1  1 |
| 86  87 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите,  Нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 1  1 |
| **88**  **89** | ***Кроссовая подготовка***  Развитие выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Спортивные игры. | **8**  1  **1** |
| 90  91 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 60-80 м  Бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры. | 1  1 |
| 92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | 1 |
| 93  94 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.  Бег в равномерном темпе до 20 минут. Учебная игра. | 1  1 |
| 95 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Километры здоровья. Учебная игра. | 1 |
| 96 | ***Легкая атлетика***  ОРУ в движении. Бег 100 метров – на результат. бег с изменением темпа и ритма шагов. ТБ . | 9  1 |
| 97 | ОРУ в движении. СУ.. Развитие скоростно-силовых качеств Учебная игра. |  |
| 98  99 | ОРУ с теннисным мячом Специальные беговые упражнения  Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг Учебная игра. | 1  1 |
| 100 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. Учебная игра. | 1 |
| 101 | Километры здоровья | 1 |
| 102 | Километры здоровья Подведение итогов. | 1 |

**Тематическое планирование для учащихся 11 классов (девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Кол –во часов** |
|
| **1четв**  1. | ***Легкая атлетика***  Спринтерский бег. Вводный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности , **Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни** | **6**  1 |
| 2 .  3. | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.  Спринтерский бег Специальные беговые упражнения(СБУ). Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью. | 1  1 |
| 4  5 | ОРУ в движении. Низкий старт и скоростной бег до 100 метров ( 2 серии).  Эстафетный бег | 1  1 |
| 6 | Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100м Спортивные игры(волейбол). | 1 |
| 7 | ***Волейбол***  Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 4  1 |
| 8 | Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 9  10 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча.  Учебная игра в волейбол | 1  1 |
| 11  12 | ***Легкая атлетика Прыжковая подготовка***  Варианты челночного бега. Челночный бег 3х10 – на результат. Техника безопасности при челночном беге.  Учебная игра. | 6  1  1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13 | Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения Учебная игра. | 1 |
| 14 | Комплекс с набивными мячами (до 1кг). Вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок через 2 или4 шага вперед. Учебные игры. | 1 |
| 15. | Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная играв волейбол | 1 |
| 16. | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат. | 1 |
| 17  18. | ***Кроссовая подготовка***  ОРУ в движении, бег 1000м.  Спортивные игры | 8  1  1 |
| 19    20 | . Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием .  Бег 2000 метров – на результат, | 1  1 |
| 21  22 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.  Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 1  1 |
| 23  24 | Разнообразные прыжки и многогскоки.  Переменный бег – 10-15 минут. Учебная игра в волейбол | 1  1 |
| **II чет.**  25  26  27  28  29 | ***Баскетбол***  Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча с сопротивлением.  Передача мяча в движении различными способами.  Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.  Развитие скоростно- силовых качеств. | **24**  1  1  1  1 |
| 30  31  32 | Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника.  Совершенствование перемещений и остановок игрока.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места | 1  1  1 |
| 33  34  35 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.  Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.  Нападение против личной защиты. Учебная игра | 1  1  1 |
| 36  37 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния Учебная игра | 1  1 |
| 38  39 | Совершенствование перемещений и остановок игрока.  Нападение против личной защиты. Учебная игра | 1  1 |
| 40  41 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 1  1 |
| 42  43 | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении  Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 1  1 |
| 44  45 | ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите  ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра. | 1  1 |
| 46  47  48 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2).  ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.  Совершенствование перемещений. Учебная игра. | 1  1  1 |
| **III чет**  **49-66** | ***Спортивные игры***  См. приложение  Организация и проведение соревнований. | **18** |
| **67**  **68**  **69**  **70** | ***Гимнастика с элементами акробатики***  Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.  Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмах  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой  Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 12  1  1  1  1 |
| 71  72 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега,. Сед углом, стойка на лопатках | 1  1 |
| 73 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. . Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 1 |
| 74 | СУ. Подтягивание из виса лежа Техника безопасности при работе со скакалкой. | 1 |
| 75 | ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 76 | Челночный бег 5х6м.. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 77  78 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (  Сгибание и разгибание рук с опорой руками на гимнастическую скамейку Учебная игра.. | 1  1 |
| **IV чет**  **79**  **80** | ***Волейбол***  Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений  Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей. | **9**  1  1 |
| 81 | Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игр | 1 |
| 82 | Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах Учебная игра - | 1 |
| 83 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание Учебная игра. | 1 |
| 84  85 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча.  Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1  1 |
| 86  87 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите,  Нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 1  1 |
| 88  89 | ***Кроссовая подготовка***  Развитие выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Спортивные игры. | **8**  1  **1** |
| 90  91 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 30-50 м  Бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры. | 1  1 |
| 92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | 1 |
| 93  94 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.  Бег в равномерном темпе до 10 минут. Учебная игра. | 1  1 |
| 95 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Километры здоровья. Учебная игра. | 1 |
| 96 | ***Легкая атлетика***  ОРУ в движении. Бег 100 метров – на результат. бег с изменением темпа и ритма шагов. ТБ . | 7  1 |
| 97 | ОРУ в движении. СУ.. Развитие скоростно-силовых качеств Учебная игра. |  |
| 98  99 | ОРУ с теннисным мячом Специальные беговые упражнения  Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг Учебная игра. | 1  1 |
| 100 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. Учебная игра. | 1 |
| 101 | Километры здоровья | 1 |
| 102 | Километры здоровья Подведение итогов. | 1 |

**Тематическое планирование для учащихся 11 классов**

**(без деления по гендерному признаку)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема** | **Кол –**  **часов** |
|
| **1четв**  1 | **Легкая атлетика**  Спринтерский бег Вводный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности .**Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни** | **6**  1 |
| 2 .  3. | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.  Спринтерский бег Специальные беговые упражнения(СБУ). Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью. | 1  1 |
| 4  5 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. низкий старт и скоростной бег до 100 метров ( 2 серии).  Эстафетный бег | 1  1 |
| 6 | Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100м  Спортивные игры (футбол -мал., волейбол -дев), | 1 |
| 7 | ***Волейбол***  Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение | 4  1 |
| 8 | Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 9  10 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча.  Учебная игра в волейбол | 1  1 |
| 11  12 | ***Легкая атлетика Прыжковая подготовка***  Варианты челночного бега. Челночный бег10х10 мал., 3х10 дев. – на результат.  Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра. | 6  1  1 |
| 13 | Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения Учебная игра. | 1 |
| 14 | Комплекс с набивными мячами (до 1-3кг). Вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок через 2 или4 шага вперед. Учебные игры. | 1 |
| 15. | Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная играв волейбол | 1 |
| 16. | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат. | 1 |
| 17  18. | ***Кроссовая подготовка***  ОРУ в движении.. Многоскоки. Темповой бег ( по отрезкам): 2000м.  Спортивные игры | 8  1  1 |
| 19    20 | . Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием .  Бег 3000 метров мал., 2000м дев.– на результат, | 1  1 |
| 21  22 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.  Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 1  1 |
| 23  24 | Разнообразные прыжки и многогскоки.  Переменный бег – 20-25 минут(мал)10-15мин.(дев) Учебная игра в волейбол | 1  1 |
| **II чет.**  25  26  27  28  29 | ***Баскетбол***  Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.  Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча с сопротивлением.  Передача мяча в движении различными способами.  Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.  Развитие скоростно- силовых качеств. | **24**  1  1  1  1  1 |
| 30  31  32 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места | 1  1  1 |
| 33  34  35 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра  Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра. | 1  1  1 |
| 36  37 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния Учебная игра | 1  1 |
| 38  39 | Совершенствование перемещений и остановок игрока.  Нападение против личной защиты. Учебная игра | 1  1 |
| 40  41 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 1  1 |
| 42  43 | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении  Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 1  1 |
| 44  45 | ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите  ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра. | 1  1 |
| 46  47  48 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2).  ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.  Совершенствование перемещений. Учебная игра. | 1  1  1 |
| **III чет**  49-66 | ***Спортивные игры*** См. приложение  Организация и проведение соревнований | **18** |
| 67  68  69  70 | ***Гимнастика с элементами акробатики***  Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.  Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмах  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой  Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 12  1  1  1  1 |
| 71  72 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега, стойка на голове и руках(мал) Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега,. Сед углом, стойка на лопатках(дев) | 1  1 |
| 73 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. . Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 1 |
| 74 | . Подтягивание: юноши - на высокой перекладине , на низкой –дев.  Техника безопасности при работе со скакалкой. | 1 |
| 75 | ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 76 | Челночный бег 5х6м.. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 77  78 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (  Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке;. Учебная игра.. | 1  1 |
| **IV чет**  79  80 | ***Волейбол***  Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений  Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей. | 9  1  1 |
| 81 | Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра | 1 |
| 82 | Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах Учебная игра - | 1 |
| 83 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание Учебная игра. | 1 |
| 84  85 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча.  Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1  1 |
| 86  87 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите,  Нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 1  1 |
| 88  89 | ***Кроссовая подготовка***  Развитие выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.  Спортивные игры. | 8  1  1 |
| 90  91 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 60-80 м  Бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры. | 1  1 |
| 92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | 1 |
| 93  94 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.  Бег в равномерном темпе до 20 минут(мал)-15мин(дев). Учебная игра. | 1  1 |
| 95 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Километры здоровья. Учебная игра. | 1 |
| 96 | ***Легкая атлетика***  ОРУ в движении. Бег 100 метров – на результат. бег с изменением темпа и ритма шагов. ТБ . | 7  1 |
| 97 | ОРУ в движении. СУ.. Развитие скоростно-силовых качеств Учебная игра. |  |
| 98  99 | ОРУ с теннисным мячом Специальные беговые упражнения  Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг Учебная игра. | 1  1 |
| 100 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. Учебная игра. | 1 |
| 101 | Километры здоровья | 1 |
| 102 | Километры здоровья Подведение итогов. | 1 |

**Приложение № 1**

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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

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.

**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

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.

**Приложение № 2**

(спортивные игры, 3 четверть)18 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Кол-во часов | Элементы содержания | | | | | | | |
| 10кл |  | |  | | | | 11кл |
| 49 | 1 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ для развития кисти. | | | | | | | |
| 50 | 1 | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений и стоек, передвижений и остановок игрока. | | | | | | | |
| 51  52 | 1  1 | Стойки и передвижения, верхняя прямая подача прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. | | | | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача в прыжке. Развитие координационных способностей | | | |
| 53  54 | 1  1 | Комбинация из разученных перемещений.  Прямой нападающий удар. Развитие двигательных качеств(прыжковая подготовка) | | | | | | | |
| 55 | 1 | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача, прием подачи. Позиционное нападение. | | | | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача, прием подачи, учебная игра Позиционное нападение | | |
| 56  57 | 1  1 | Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока.  Варианты техники приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей. | | | | | | | |
| 58 | 1 | Прием подачи. Нападение через 3ю зону | | | | | | Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападение через 3ю зону | |
| 59 | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, учебные игры, эстафеты и игровые упражнения | | | | | | | |
| 60 | 1 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места | | Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи | | | | | |
| 61 | 1 | Упражнения для развития кисти. Развитие координационных способностей. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прием мяча снизу. | | | | | | | |
| 62-  63 | 1  1 | ОРУ в движении. Подача мяча в парах- через ширину зала с последующим приемом мяча Учебная игра. | | | | | | | |
| 64 | 1 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игровые задания с ограниченным количеством игроков(2:2, 3:3)учебная игра | | | | | | | |
| 65- | 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Учебные игры | | | | | | | |
| 66- | 1 | Учебные игры с судейством соревнований | | | | | | | |