

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет: физическая культура

Уровень образования: среднее общее

Составитель: Головачева И.Ф.

**Паспорт рабочей программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | 10-11 |
|  |  |
| Предмет | Физическая культура |
| Уровень программы | Базовый |
| Количество часов в неделю | 10кл.-3ч  11кл.-3ч |
| Количество часов в год | 10кл.-102ч  11кл.-102ч |
| Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями | ФКГОС |
| Рабочая программа составлена на основе программы | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010 |
| Учебник | Физическая культура 10-11кл. Учебник для общеобразовательных учреждений Под редакцией В.И.Ляха, 2016 |

**Планируемые результаты освоения предмета**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России;

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

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

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• 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.

**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 контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности 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 во время коллективных занятий и соревнований;

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

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

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

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы 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 | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (, утяжеленные малые мячи и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять 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), и 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**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Содержание курса**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1.1. Социокультурные основы.**

***10класс***. 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.

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

1**.3. Медико- биологические основы**.

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

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

**1.4. Приемы саморегуляции**.

***10 11класы****.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**1.5. Баскетбол.**

***10-11 классы.*** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**1.6. Волейбол.**

***10-11 классы.*** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**1.7. 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.

**1.8. Легкая атлетика.**

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

**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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **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 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 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)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **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** (спортивные игры, 3 четверть)18 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Кол-во часов | Элементы содержания | | | | | | | |
| 10кл |  | |  | | | | 11кл |
| 48 | 1 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ для развития кисти. | | | | | | | |
| 49 | 1 | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений и стоек, передвижений и остановок игрока. | | | | | | | |
| 50  51 | 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 | | | |
| 52  53 | 1  1 | Комбинация из разученных перемещений.  Прямой нападающий удар. Развитие двигательных качеств(прыжковая подготовка) | | | | | | | |
| 54 | 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 | | |
| 55  56 | 1  1 | Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока.  Варианты техники приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей. | | | | | | | |
| 57 | 1 | Прием подачи. Нападение через 3ю зону | | | | | | Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападение через 3ю зону | |
| 58 | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, учебные игры, эстафеты и игровые упражнения | | | | | | | |
| 59 | 1 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места | | Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи | | | | | |
| 60 | 1 | Упражнения для развития кисти. Развитие координационных способностей. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прием мяча снизу. | | | | | | | |
| 61-  62 | 1  1 | ОРУ в движении. Подача мяча в парах- через ширину зала с последующим приемом мяча Учебная игра. | | | | | | | |
| 63 | 1 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игровые задания с ограниченным количеством игроков(2:2, 3:3)учебная игра | | | | | | | |
| 64- | 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Учебные игры | | | | | | | |
| 65-  66 | 1  1 | Учебные игры с судейством соревнований  Учебные игры с судейством соревнований | | | | | | | |