

**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.-3ч11кл.-3ч  |
| Количество часов в год  | 10кл.-102ч11кл.-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:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | 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.  | 11 |
| 4  5 |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. низкий старт и скоростной бег до 100 метров ( 2 серии). Эстафетный бег | 11 |
| 6  | Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100мСпортивные игры(футбол). | 1 |
| 7 | ***Волейбол*** Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение | 41 |
| 8 | Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 910 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча.Учебная игра в волейбол | 11 |
| 1112 | ***Легкая атлетика Прыжковая подготовка*** Варианты челночного бега. Челночный бег10х10 – на результат. Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра. | 611 |
| 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 |
| 1718. | ***Кроссовая подготовка***ОРУ в движении.. Многоскоки. Темповой бег ( по отрезкам): 2000м. Спортивные игры | 811 |
| 19 20 | . Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием . Бег 3000 метров – на результат, | 11 |
| 2122 |  Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 11 |
| 2324 |  Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 20-25 минут. Учебная игра в волейбол | 11 |
| **II чет.** 2526272829 | ***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**11111 |
| 303132 | 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  | 111 |
| 333435 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная играРазвитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.  | 111 |
| 3637 | 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 | 11 |
| 3839 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Нападение против личной защиты. Учебная игра | 11 |
| 4041 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча.Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 11 |
| 4243 | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 11 |
| 4445 | ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра. | 11 |
| 464748 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2). ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Совершенствование перемещений. Учебная игра. | 111 |
| **III чет**49-66 | ***Спортивные игры*** См. приложениеОрганизация и проведение соревнований | **18** |
| 67686970 | ***Гимнастика с элементами акробатики*** Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмахОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкойКомбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 121111 |
| 7172 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега, стойка на голове и руках | 11 |
| 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 |
| 7778 | 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.. | 11 |
| **IV чет**7980 | ***Волейбол*** Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей.  | 911 |
| 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 |
| 8485 | 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. | 11 |
| 8687 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите, Нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 11 |
| 8889 | ***Кроссовая подготовка*** Развитие выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Спортивные игры. | 811 |
| 9091 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 60-80 м Бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры. | 11 |
| 92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | 1 |
| 9394 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Учебная игра. | 11 |
| 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 . | 71 |
| 97 | ОРУ в движении. СУ.. Развитие скоростно-силовых качеств Учебная игра. |  |
| 9899 | ОРУ с теннисным мячом Специальные беговые упражненияБроски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг Учебная игра. | 11 |
| 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.  | 11 |
| 4 5 |  ОРУ в движении. Низкий старт и скоростной бег до 100 метров ( 2 серии). Эстафетный бег | 11 |
| 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  | 41 |
| 8 | Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 910 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча.Учебная игра в волейбол | 11 |
| 1112 | ***Легкая атлетика Прыжковая подготовка*** Варианты челночного бега. Челночный бег 3х10 – на результат. Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра. | 611 |
| 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 |
| 1718. | ***Кроссовая подготовка***ОРУ в движении, бег 1000м. Спортивные игры | 811 |
| 1920 | . Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием . Бег 2000 метров – на результат, | 11 |
| 2122 |  Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 11 |
| 2324 |  Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10-15 минут. Учебная игра в волейбол | 11 |
| **II чет.** 2526272829 | ***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**11111 |
| 303132 | Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитникаЛовля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места  | 111 |
| 333435 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передача мяча в движении различными способамиРазвитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.  | 111 |
| 3637 | 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 | 11 |
| 3839 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Нападение против личной защиты. Учебная игра | 11 |
| 4041 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча.Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 11 |
| 4243 | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 11 |
| 4445 | ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра. | 11 |
| 464748 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2). ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Совершенствование перемещений. Учебная игра. | 111 |
| **III четв****49-66** | ***Спортивные игры*** См. приложениеОрганизация 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 травмахОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкойКомбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 121111 |
| 7172 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега,. Сед углом, стойка на лопатках | 11 |
| 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 |
| 7778 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (Сгибание и разгибание рук с опорой руками на гимнастическую скамейку Учебная игра.. | 11 |
| **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 |
| 8485 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча.Игровые задания с ограниченным числом игроков .Учебная игра. | 11 |
| 8687 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите, Нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 11 |
| **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** |
| 9091 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 30-50 м Бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры. | 11 |
| 92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | 1 |
| 9394 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Учебная игра. | 11 |
| 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 . | 71 |
| 97 | ОРУ в движении. СУ.. Развитие скоростно-силовых качеств Учебная игра. |  |
| 9899 | ОРУ с теннисным мячом Специальные беговые упражненияБроски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг Учебная игра. | 11 |
| 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.  | 11 |
| 4  5 |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. низкий старт и скоростной бег до 100 метров ( 2 серии). Эстафетный бег | 11 |
| 6  | Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100мСпортивные 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 | 41 |
| 8 | Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 910 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча.Учебная игра в волейбол | 11 |
| 1112 | ***Легкая атлетика Прыжковая подготовка*** Варианты челночного бега. Челночный бег10х10 мал., 3х10 дев. – на результат. Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра. | 611 |
| 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 |
| 1718. | ***Кроссовая подготовка***ОРУ в движении.. Многоскоки. Темповой бег ( по отрезкам): 2000м. Спортивные игры | 811 |
| 19 20 | . Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием . Бег 3000 метров мал., 2000м дев.– на результат, | 11 |
| 2122 |  Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 11 |
| 2324 |  Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 20-25 минут(мал)10-15мин.(дев) Учебная игра в волейбол | 11 |
| **II чет.** 2526272829 | ***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**11111 |
| 303132 | 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  | 111 |
| 333435 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная играРазвитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.  | 111 |
| 3637 | 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 | 11 |
| 3839 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Нападение против личной защиты. Учебная игра | 11 |
| 4041 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча.Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 11 |
| 4243 | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 11 |
| 4445 | ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра. | 11 |
| 464748 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2). ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Совершенствование перемещений. Учебная игра. | 111 |
| **III чет**49-66 | ***Спортивные игры*** См. приложениеОрганизация и проведение соревнований | **18** |
| 67686970 | ***Гимнастика с элементами акробатики*** Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмахОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкойКомбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 121111 |
| 7172 | 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) | 11 |
| 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 |
| 7778 | 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.. | 11 |
| **IV чет**7980 | ***Волейбол*** Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей.  | 911 |
| 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 |
| 8485 | 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. | 11 |
| 8687 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите, Нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 11 |
| 8889 | ***Кроссовая подготовка*** Развитие выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Спортивные игры. | 811 |
| 9091 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 60-80 м Бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры. | 11 |
| 92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | 1 |
| 9394 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра. Бег в равномерном темпе до 20 минут(мал)-15мин(дев). Учебная игра. | 11 |
| 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 . | 71 |
| 97 | ОРУ в движении. СУ.. Развитие скоростно-силовых качеств Учебная игра. |  |
| 9899 | ОРУ с теннисным мячом Специальные беговые упражненияБроски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг Учебная игра. | 11 |
| 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.  | 11 |
| 4  5 |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения, низкий старт и скоростной бег до 100 метров ( 2 серии). Эстафетный бег | 11 |
| 6  | Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100мСпортивные игры(футбол). | 1 |
| 7 | ***Волейбол*** Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение | 41 |
| 8 | Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 910 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча.Учебная игра в волейбол | 11 |
| 1112 | ***Легкая атлетика Прыжковая подготовка*** Варианты челночного бега. Челночный бег10х10 – на результат. Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра. | 611 |
| 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 |
| 1718. | ***Кроссовая подготовка*** ОРУ в движении.. Многоскоки. Темповой бег ( по отрезкам): 2000м. Спортивные игры | 811 |
| 19 20 | . Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием . Бег 3000 метров – на результат, | 11 |
| 2122 |  Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 11 |
| 2324 |  Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 20-25 минут. Учебная игра в волейбол | 11 |
| **II чет.** 2526272829 | ***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**11111 |
| 303132 | Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места  | 111 |
| 333435 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.  | 111 |
| 3637 | 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 | 11 |
| 3839 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Нападение против личной защиты. Учебная игра | 11 |
| 4041 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча.Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 11 |
| 4243 | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 11 |
| 4445 | ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра. | 11 |
| 464748 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2). ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Совершенствование перемещений. Учебная игра. | 111 |
| **III четв**49-66 | ***Спортивные игры*** Организация и проведение соревнований. См. приложение | **18** |
| 67686970 | ***Гимнастика с элементами акробатики*** Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмахОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкойКомбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 121111 |
| 7172 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега, стойка на голове и руках | 11 |
| 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 |
| 7778 | 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.. | 11 |
| **IV чет**7980 | ***Волейбол*** Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей.  | 911 |
| 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 |
| 8485 | 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. | 11 |
| 8687 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите, Нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 11 |
| **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** |
| 9091 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 60-80 м Бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры. | 11 |
| 92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | 1 |
| 9394 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Учебная игра. | 11 |
| 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 . | 91 |
| 97 | ОРУ в движении. СУ.. Развитие скоростно-силовых качеств Учебная игра. |  |
| 9899 | ОРУ с теннисным мячом Специальные беговые упражненияБроски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг Учебная игра. | 11 |
| 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.  | 11 |
| 4 5 |  ОРУ в движении. Низкий старт и скоростной бег до 100 метров ( 2 серии). Эстафетный бег | 11 |
| 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  | 41 |
| 8 | Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 910 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча.Учебная игра в волейбол | 11 |
| 1112 | ***Легкая атлетика Прыжковая подготовка*** Варианты челночного бега. Челночный бег 3х10 – на результат. Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра. | 611 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 1718. | ***Кроссовая подготовка*** ОРУ в движении, бег 1000м. Спортивные игры | 811 |
| 19 20 | . Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием . Бег 2000 метров – на результат, | 11 |
| 2122 |  Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 11 |
| 2324 |  Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10-15 минут. Учебная игра в волейбол | 11 |
| **II чет.** 2526272829 | ***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**1111 |
| 303132 | 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  | 111 |
| 333435 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра. Нападение против личной защиты. Учебная игра | 111 |
| 3637 | 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 | 11 |
| 3839 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Нападение против личной защиты. Учебная игра | 11 |
| 4041 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча.Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 11 |
| 4243 | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 11 |
| 4445 | ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра. | 11 |
| 464748 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2). ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Совершенствование перемещений. Учебная игра. | 111 |
| **III чет****49-66** | ***Спортивные игры***  См. приложениеОрганизация 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 травмахОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкойКомбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 121111 |
| 7172 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега,. Сед углом, стойка на лопатках | 11 |
| 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 |
| 7778 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (Сгибание и разгибание рук с опорой руками на гимнастическую скамейку Учебная игра.. | 11 |
| **IV чет****79****80** | ***Волейбол*** Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей.  | **9**11 |
| 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 |
| 8485 | 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. | 11 |
| 8687 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите, Нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 11 |
| 8889 | ***Кроссовая подготовка*** Развитие выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Спортивные игры. | **8**1**1** |
| 9091 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 30-50 м Бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры. | 11 |
| 92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | 1 |
| 9394 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Учебная игра. | 11 |
| 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 . | 71 |
| 97 | ОРУ в движении. СУ.. Развитие скоростно-силовых качеств Учебная игра. |  |
| 9899 | ОРУ с теннисным мячом Специальные беговые упражненияБроски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг Учебная игра. | 11 |
| 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.  | 11 |
| 4  5 |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. низкий старт и скоростной бег до 100 метров ( 2 серии). Эстафетный бег | 11 |
| 6  | Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100мСпортивные 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 | 41 |
| 8 | Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 910 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча.Учебная игра в волейбол | 11 |
| 1112 | ***Легкая атлетика Прыжковая подготовка*** Варианты челночного бега. Челночный бег10х10 мал., 3х10 дев. – на результат. Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра. | 611 |
| 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 |
| 1718. | ***Кроссовая подготовка***ОРУ в движении.. Многоскоки. Темповой бег ( по отрезкам): 2000м. Спортивные игры | 811 |
| 19 20 | . Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием . Бег 3000 метров мал., 2000м дев.– на результат, | 11 |
| 2122 |  Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 11 |
| 2324 |  Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 20-25 минут(мал)10-15мин.(дев) Учебная игра в волейбол | 11 |
| **II чет.** 2526272829 | ***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**11111 |
| 303132 | 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  | 111 |
| 333435 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная играРазвитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.  | 111 |
| 3637 | 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 | 11 |
| 3839 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Нападение против личной защиты. Учебная игра | 11 |
| 4041 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча.Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 11 |
| 4243 | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 11 |
| 4445 | ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра. | 11 |
| 464748 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2). ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Совершенствование перемещений. Учебная игра. | 111 |
| **III чет**49-66 | ***Спортивные игры*** См. приложениеОрганизация и проведение соревнований | **18** |
| 67686970 | ***Гимнастика с элементами акробатики*** Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмахОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкойКомбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 121111 |
| 7172 | 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) | 11 |
| 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 |
| 7778 | 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.. | 11 |
| **IV чет**7980 | ***Волейбол*** Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей.  | 911 |
| 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 |
| 8485 | 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. | 11 |
| 8687 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите, Нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 11 |
| 8889 | ***Кроссовая подготовка*** Развитие выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Спортивные игры. | 811 |
| 9091 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 60-80 м Бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры. | 11 |
| 92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | 1 |
| 9394 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра. Бег в равномерном темпе до 20 минут(мал)-15мин(дев). Учебная игра. | 11 |
| 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 . | 71 |
| 97 | ОРУ в движении. СУ.. Развитие скоростно-силовых качеств Учебная игра. |  |
| 9899 | ОРУ с теннисным мячом Специальные беговые упражненияБроски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг Учебная игра. | 11 |
| 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. |
| 5051 | 11 | 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 |
| 5253 | 11 | 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 |
| 5556 | 11 | 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 | 11 | 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 | 11 | Учебные игры с судейством соревнований Учебные игры с судейством соревнований |