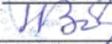


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
И.Д. Бузыцкова с. Нижнее Санчелеево муниципального района Ставропольский
Самарской области

«Согласовано»
Зам.директора по УВР
от «28» августа 2018 г.
 Фресс Е.Е.

«Утверждаю»
Директор школы
от «1» сентября 2018 г.
 Воробьев Н.В.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10-11 КЛАССЫ**

Программу разработала
учитель физической культуры
Рыльцов В.П.

ГБОУ СОШ с. Нижнее Санчелеево
2018 г.

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» для 11-х классов написана в соответствии с «Обязательным минимумом содержания образования» Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А.Зданевича . Цель – формирование у учащихся целостного представления о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности, укрепления здоровья, а также приобретения умений и навыков самостоятельных занятий физической культурой.

Современные условия общества предъявляют требования и обуславливают цель- формирование физическое совершенство и готовность использования достижений физической культуры для сохранения здоровья и высокой работоспособности на долготелний период жизни. Предложенный вариант программы позволит дать необходимый минимум знаний и навыков, которыми должны владеть выпускники средней (полной) школы, а также повысить уровень их физической дееспособности, необходимой для повседневной жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 10 - 11 классов направлены на:

-содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоянию стрессам;

- расширения двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формированием умений применять их в различных по сложностям условиях;

-дальнейшее развитие кондиционных и координационных двигательных действий , согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и других способностей;

-формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

-формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания , мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

-дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Планируемые результаты учебного предмета, курса.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих личностных результатов:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях

творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); 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 (девочки); В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной 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; осуществлять 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.

Содержание учебного предмета, курса.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Спортивные игры

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.
Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.
Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:

юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега:

юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малого мяча:

юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;

с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой,

эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

Тематическое планирование

10 класс

| Тема урока | Кол-во часов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Легкая атлетика: бег на короткие дистанции; стартовый разгон. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| Легкая атлетика. Низкий старт: стартовый разгон. Освоение техники эстафетного бега. Бег 30м. Контроль. | 1 |
| Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Челночный бег. Контроль. | 1 |
| Легкая атлетика: Метание в горизонтальную цель. Совершенствование эстафетного бега по прямой и повороту. | 1 |
| Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Бег 100м. Контроль. | 1 |
| Легкая атлетика: прыжок в длину способом "прогнувшись" с разбега. Прыжок в длину с места. Контроль. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 900м. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с 13 -15 шагов разбега. Разгибание рук в упоре. Контроль. | 1 |
| Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с 13 -15 шагов разбега. Разгибание рук в упоре. Контроль. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 900м. Прыжки в длину с разбега. Контроль. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 900м. Прыжки в длину с разбега. Контроль. Метание гранаты. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 1000м. Метание гранаты. | 1 |
| Легкая атлетика: метание гранаты. Вис на согнутых руках. Контроль. | 1 |
| Легкая атлетика: метание гранаты на дальность. Развитие с/с и силовых качеств. | 1 |
| Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе ФВ и самовоспитания. Баскетбол: ведение и бросок мяча из-под кольца различными способами. | 1 |
| Формирование знаний о требованиях к ведению дневника. Баскетбол: штрафной бросок. Передача мяча от головы одной рукой. | 1 |
| Наклон вперед. Контроль. Баскетбол: учебная игра. | 1 |
| Формирование знаний и представлений учащихся о методике экспресс - оценки общей физической работоспособности. Равномерный бег. (17мин). Баскетбол: учебная игра | 1 |
| Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности. Баскетбол: зонная защита | 1 |
| Упражнения на "пресс" за 30сек. Баскетбол: учебная игра | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 23мин. Преодоление вертикальных препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 23мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 23мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| Бег 1000м. Контроль. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения: бег в гору. | 1 |
| Легкая атлетика: бег-3000м. Развитие выносливости. | 1 |
| Волейбол. Нижняя прямая подача в заданную зону. Передача мяча сверху двумя руками сверху. Встречные эстафеты. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| Волейбол. Нижняя прямая подача в заданную зону. Передача мяча сверху двумя руками сверху. | 1 |
| Волейбол. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Техника безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади. лазание по канату. | 1 |
| Вис согнувшись, вис прогнувшись. Наклон вперед. Контроль. | 1 |
| Вис согнувшись, вис прогнувшись. Контроль. Лазание по канату. | 1 |
| Строевые упражнения. Гимнастика: развитие гибкости и силовых способностей. Оценка техники лазания по канату в два приема. | 1 |
| ОРУ с гантелями. Строевые упражнения: повороты в движении. Опорный прыжок способом "ноги врозь" "конь". | 1 |
| Гимнастика: перестроения. Перекладина: подъем переворотом силой. Подтягивание на перекладине. Контроль. | 1 |
| ОРУ с гантелями. Строевые упражнения: повороты в движении на оценку. Опорный прыжок способом "ноги врозь" "конь". | 1 |
| Гимнастика: перестроения. Перекладина: подъем переворотом силой. Контроль. | 1 |
| Гимнастика: перестроения. Перекладина: подъем в упор силой. Контроль. | 1 |
| Акробатические элементы: длинный кувырок, стойка на руках, переворот в сторону. Прыжки через скакалку. | 1 |
| Акробатические элементы: длинный кувырок, стойка на руках, переворот в сторону. Выполнение комбинацию по акробатике №1 на оценку. Прыжки через скакалку. | 1 |
| Акробатические элементы: длинный кувырок, стойка на руках, переворот в сторону. Развитие координационных способностей. | 1 |
| Акробатические элементы: длинный кувырок, переворот в сторону. Стойка на руках, контроль. Развитие координационных способностей. | 1 |
| Акробатические элементы: длинный кувырок. Контроль. Страховка при выполнении акробатических элементов. Развитие координационных способностей. | 1 |
| Длинный кувырок через препятствие. Кувырок назад из стойки на руках. Рефлексия. | 1 |
| Акробатические элементы: длинный кувырок назад из стойки на руках. Контроль. Страховка при выполнении акробатических элементов. Развитие координационных способностей. | 1 |
| Гимнастика: ритмическая гимнастика, брусья, кувырок назад из стойки на руках. | 1 |
| Прыжок в длину с места; челночный бег; ОФП- отжимание. Упражнения на осанку. | 1 |
| Волейбол. Сочетание приемов. Комбинация из разученных элементов в парах. Оценки техники верхней передачи мяча в парах. | 1 |
| Волейбол. Сочетание приемов. Прием мяча сверху двумя руками с падением - перекатам на спину. | 1 |
| Волейбол. Сочетание приемов. Нижняя прямая подача в заданную зону. Встречные эстафеты. | 1 |
| Инструктаж по ТБ. Верхняя передача со сменой мест. | 1 |
| Волейбол. Совершенствование. верхняя и нижняя подача. Оценка нижней прямой подачи. | 1 |
| Волейбол. Совершенствование: верхняя и нижняя передача со сменой мест. Оценка техники верхней передачи мяча двумя руками со сменой мест. | 1 |
| Волейбол. Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | 1 |
| Волейбол. Оценка техники верхней прямой подачи. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | 1 |
| Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Одиночное блокирование. | 1 |
| Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Овладение умением одиночного и группового блокирования. | 1 |
| Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Овладение умением одиночного и группового блокирования. | 1 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Учебная игра. | |
| Волейбол. Совершенствование. Верхняя и нижняя передача. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| Волейбол. Совершенствование. Верхняя и нижняя передача. Оценка техники прямого нападающего удара. | 1 |
| Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Оценка техники одиночного блокирования. | 1 |
| Волейбол. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. | 1 |
| Волейбол. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие с/с способностей. | 1 |
| Волейбол. Нападение через третью зону. Учебная игра. | 1 |
| Техника безопасности на уроках баскетбола. Освоения технических приемов: ведение - остановка - бросок. Учебная игра. | 1 |
| Баскетбол. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. со средней дистанции. | 1 |
| Баскетбольная терминология. Совершенствование. Передача мяча в движении различными способами. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | 1 |
| Баскетбольная терминология. Оценка техники передача мяча в движении различными способами. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | 1 |
| Баскетбол. Овладение тактическими действиями в нападении (нападение через заслон). Оценка техники передачи в движении различными способами в парах. | 1 |
| Баскетбол. Овладение тактическими действиями в нападении (нападение через заслон). Учебная игра. | 1 |
| Баскетбол. Совершенствование тактических действий в нападении (нападение через заслон). Учебная игра. | 1 |
| Баскетбол. Совершенствование тактических действий в нападении (нападение через центрального). Учебная игра. | 1 |
| Баскетбол. Совершенствование тактических действий в нападении (нападение через центрального). Оценка техники броска мяча после ведения. | 1 |
| Баскетбол. Совершенствование. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2, 2х1). | 1 |
| Баскетбол. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры. Быстрый прорыв (3х2). Зонная защита(2х3). | 1 |
| Баскетбол. Совершенствование. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции . Быстрый прорыв (3х2). Зонная защита(2х3). | 1 |
| Баскетбол. Совершенствование. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2х3). | 1 |
| Баскетбол. Совершенствование техники штрафного броска. Зонная защита(3х2). | 1 |
| Баскетбол. Совершенствование штрафного броска. Зонная защита(2х1х2). | 1 |
| Баскетбол. Оценка техники штрафного броска. Зонная защита(2х1х2). | 1 |
| Легкая атлетика: совершенствование низкого старта. Метание гранаты - зачет. | 1 |
| Овладение навыками равномерного бега до 24 мин. с преодолением вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. | 1 |
| Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодоление вертикальных препятствий. | 1 |
| Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодоление вертикальных препятствий. Вис на руках. Контроль. | 1 |
| Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 |
| Бег на результат (1000м). Метание гранаты. | 1 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Овладение навыками равномерного бега до 20 мин. с преодолением вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. | 1 |
| Овладение навыками равномерного бега до 23 мин. с преодолением вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. | 1 |
| Легкая атлетика:кросс 1600м; низкий старт; прыжки в длину с разбега;метание гранаты - зачет. | 1 |
| Легкая атлетика: челночный бег; эстафетный бег. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60м). | 1 |
| Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30м). Контроль. Совершенствование умений в эстафетном беге. | 1 |
| Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (60м). Контроль. Совершенствование умений в эстафетном беге. | 1 |
| Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (100м). Контроль. Совершенствование умений в эстафетном беге. | 1 |
| Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Контроль. Применение на практике специальных беговых упражнений | 1 |
| Легкая атлетика: освоение способа действия в прыжках в длину с разбега. | 1 |
| Легкая атлетика: освоение способа действия в прыжках в длину с разбега. Оценка техники челночного бега. | 1 |
| Легкая атлетика: освоение способа действия в прыжках в длину с разбега. Поднимание туловища за 30 сек. | 1 |
| Легкая атлетика: освоение способа действия в прыжках в длину с 9-11м разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину. | 1 |
| Легкая атлетика: демонстрация техники прыжка в длину с разбега. Развитие силовых способностей. | 1 |
| Легкая атлетика: метание гранаты на дальность. Развитие с/с и силовых качеств. | 1 |
| Легкая атлетика: метание гранаты на дальность. Подтягивание в висе. | 1 |
| Легкая атлетика: совершенствование метания гранаты на дальность с4-5 бросковых шагов. Развитие с/с и силовых качеств. | 1 |
| Легкая атлетика: метание гранаты на дальность. Контроль. Развитие с/с и силовых качеств. | 1 |
| Легкая атлетика: Эстафеты. задание на лето. | 1 |

Тематическое планирование

11класс

| Тема урока | Кол-во часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Инструктаж по ТБ и основные задачи на год. Легкая атлетика: низкий старт, метание гранаты, | 1 |
| Легкая атлетика: низкий старт-бег по дистанции. Освоение техники эстафетного бега. | 1 |
| Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции. | 1 |
| Легкая атлетика: эстафетный бег. Челночный бег (10x5м). Контроль. | 1 |
| Легкая атлетика: Низкий старт(30м). Контроль. Эстафетный бег. | 1 |
| Легкая атлетика: передача эстафетной палочки. Бег 100м на результат. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 1000м, прыжки в длину с разбега, отжимание. | 1 |
| Кросс 1000м, прыжки в длину с разбега, отжимание. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 1200м, прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись"- зачет. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 1200м, метание в цель, челночный бег. | 1 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Легкая атлетика: кросс 1500м, метание гранаты, отжимание - зачет; прыжок в длину с места. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 1500м, метание гранаты на дальность - зачет, прыжок в длину с места. | 1 |
| Легкая атлетика: зачет - шестиминутный бег, прыжок в длину с места; Зачет - челночный бег (5x10м); гибкость. | 1 |
| Формирование знаний о требованиях к ведению дневника. Баскетбол: штрафной бросок. Передача мяча от головы одной рукой. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 1700, полоса препятствий; подтягивание. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 1800, полоса препятствий; прыжок в длину с/м. Футбол. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 1800м, прыжок в длину с места - зачет; подтягивание. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 2000; зачет - подтягивание. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 2000 - зачет. | 1 |
| Бег 19мин. Преодоление вертикальных препятствий. | 1 |
| Бег 3000м на результат. | 1 |
| бти минутный бег. Развитие выносливости. | 1 |
| Инструктаж по ТБ при занятиях в зале. Бег 500м. Гимнастика: перекладина, акробатика. | 1 |
| Бег 700м. Гимнастика: вис прогнувшись, вис согнувшись, перекладина, акробатика. | 1 |
| Бег 900м. Гимнастика: параллельные и разновысокие брусья, перекладина, акробатика; зачет - подтягивание. | 1 |
| Бег 900м. Гимнастика: параллельные и разновысокие брусья, перекладина, акробатика, лазание по канату. | 1 |
| Бег 1100м. Гимнастика: перекладина - подъем переворотом (зачет), лазание по канату, отжимание. | 1 |
| Бег 1100м. Гимнастика: лазание по канату и г/стенке, отжимание. Выполнение упражнений на р/в брусьях. | 1 |
| Бег 1300м. Гимнастика: лазание по канату - зачет, отжимание. Перекладина - подъем разгибом. Упражнения на р/в брусьях. | 1 |
| Бег 1300м. Гимнастика: полоса препятствий, отжимание - зачет. Упражнение в равновесии. | 1 |
| Бег 1500м. Гимнастика: подъем корпуса; гантельная гимнастика. Развитие силы. | 1 |
| Бег 1500м. Гимнастика: гантельная гимнастика; подъем туловища с положения лежа; подъем разгибом. | 1 |
| Бег 1800м. Гимнастика: упражнения с гимнастическими скамейками; скакалка. Перекладина - подъем разгибом. | 1 |
| Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Девушки: разучивание комбинации в акробатике. | 1 |
| Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Девушки: разучивание комбинации в акробатике. Прыжок через коня. | 1 |
| Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Девушки: разучивание комбинации в акробатике. Поворот боком. | 1 |
| Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Девушки: разучивание комбинации в акробатике. Прыжок через коня. Поворот боком. | 1 |
| ОРУ с гантелями. Стойка на руках. Девушки: разучивание комбинации в акробатике. Прыжок в глубину. Поворот боком. | 1 |
| ОРУ с булавами. Прыжок углом. Гимнастика: скакалка - зачет. | 1 |
| Комбинации из разученных элементов. Прыжок углом. | 1 |
| Комбинации из разученных элементов. Прыжок углом. ОРУ с булавами. | 1 |
| Гимнастика: вольные упражнения. комбинации из разученных элементов. | 1 |
| Гимнастика: вольные упражнения. Комбинации из разученных элементов. Прыжок. | 1 |
| Волейбол. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Легкая атлетика: бег 900м; | 1 |
| Волейбол. Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи. Легкая атлетика: бег 900м; | 1 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Волейбол. Нижняя подача на точность по зонам. Легкая атлетика: кросс 1100м; челночный бег - зачет; | 1 |
| Волейбол. Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи. Прямой нападающий удар. Легкая атлетика: бег 1000м; | 1 |
| Волейбол. Нижняя подача на точность по зонам. Легкая атлетика: 1100м; челночный бег - зачет; | 1 |
| Волейбол. Нижняя подача на точность по зонам. Прямой нападающий удар. Легкая атлетика: 1100м; челночный бег - зачет; | 1 |
| Волейбол. прямой нападающий удар из 3-й зоны. Легкая атлетика: зачет шестиминутного бега; | 1 |
| Волейбол: верхняя прямая подача; двусторонняя игра. Бег 1100м. | 1 |
| Волейбол. прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное блокирование. Легкая атлетика: зачет шестиминутного бега; | 1 |
| Разгибание рук в упоре - зачет. Прием, передача, нападающий удар. Волейбол: двусторонняя игра. | 1 |
| Волейбол. прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное блокирование. Легкая атлетика: бег-1500м. | 1 |
| Легкая атлетика: 1500м. Волейбол: прямой нападающий удар из 4-й зоны, двусторонняя игра. | 1 |
| Волейбол. прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Легкая атлетика: зачет шестиминутного бега; | 1 |
| Волейбол: прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Легкая атлетика: 1500м. | 1 |
| Волейбол: прямой нападающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование. Легкая атлетика: 1500м. | 1 |
| Волейбол: прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Легкая атлетика: 1500м. | 1 |
| Волейбол: прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Легкая атлетика: 1500м. | 1 |
| Волейбол: верхняя прямая подача, прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Легкая атлетика: 1500м. | 1 |
| Волейбол: верхняя прямая подача, прямой нападающий удар из 4-й зоны. Позиционное нападение со сменой мест. Легкая атлетика: 1500м. | 1 |
| Волейбол: верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Легкая атлетика: 1500м. | 1 |
| Волейбол: верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. | 1 |
| Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. | 1 |
| Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции. | 1 |
| Баскетбол. Ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. | 1 |
| Баскетбол. Ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2х1. | 1 |
| Баскетбол. Ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 3х1. | 1 |
| Баскетбол. Ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. нападение против зонной защиты(2х1х2). | 1 |
| Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции. нападение против зонной защиты(2х1х2). | 1 |
| Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции. Нападение против зонной защиты(1х3х1). | 1 |
| Баскетбол. Бросок в прыжке со дальней дистанции. Нападение против зонной защиты(2х3). | 1 |
| Баскетбол. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты(3х2). | 1 |
| Баскетбол. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты(3х2). Учебная игра. | 1 |
| Баскетбол. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против личной защиты. | 1 |
| Баскетбол. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Нападение против личной защиты. | 1 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Баскетбол. ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Нападение против личной защиты. | 1 |
| Баскетбол. Ведение с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Нападение против личной защиты. | 1 |
| Баскетбол. Ведение с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (перехват. выбивание, накрывание). | 1 |
| Баскетбол. Ведение с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (перехват. выбивание, накрывание). Учебная игра. | 1 |
| Баскетбол. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват. выбивание, накрывание). | 1 |
| Баскетбол. Нападение через центрального. | 1 |
| Баскетбол. Нападение через центрального. Учебная игра. | 1 |
| Баскетбол. Бросок со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через центрального. Учебная игра. | 1 |
| Баскетбол. Бросок со средней дистанции с сопротивлением. Кроссовая подготовка. | 1 |
| Кроссовая подготовка. Бег (25мин.) | 1 |
| Кроссовая подготовка. Бег (25мин.). Преодоление вертикальных препятствий. | 1 |
| Кроссовая подготовка. Бег (25мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. | 1 |
| Легкая атлетика: низкий старт, бег 900м; челночный бег; метание гранаты на дальность. | 1 |
| Легкая атлетика: низкий старт, бег 900м; метание гранаты на дальность; бег 100м. | 1 |
| Легкая атлетика: низкий старт, кросс 1100м; челночный бег - зачет; | 1 |
| Легкая атлетика: низкий старт, кросс 1300; прыжок в длину с места; бег 100м; метание гранаты в цель. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 1300; прыжок в длину с места - зачет; бег 30м; метание гранаты в цель. | 1 |
| Легкая атлетика: зачет шестиминутного бега; бег 30м; метание гранаты на дальность - зачет. Баскетбол: техника перемещений. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 1800м; прыжки в длину с/р. Разгибание рук в упоре - зачет. Волейбол: двусторонняя игра. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 2000м; прыжок в длину с/р; бег 30м. Волейбол: двусторонняя игра. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 2600м; прыжок в длину с/р - зачет. Футбол: двусторонняя игра. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 3000м. Упражнения на гибкость. Футбол: двусторонняя игра. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 3000м. Упражнения на гибкость - зачет. Футбол: двусторонняя игра. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 3000м - зачет. Футбол: двусторонняя игра. | 1 |
| Легкая атлетика: кросс 2000м. Эстафетный бег. Футбол: двусторонняя игра. | 1 |