

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к уровню подготовки

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **средней** школы должны знать:

основы истории развития физической культуры в России (СССР); особенности развития избранного вида спорта; педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью; биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения 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 по средствам индивидуальных физических занятий; психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение 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 занятии физическими упражнениями;

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

II. Содержание учебного предмета «Физическая Культура»

Социокультурные основы.

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

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

Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Медико-биологические основы.

10 класс. 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, самочувствия и показателей здоровья.

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

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

Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

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.

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 баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

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.

Легкая атлетика.

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

Демонстрировать

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4

Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

**III. Тематическое планирование с указанием часов,
отводимых на изучение каждой темы**

10 класс (девушки)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата проведения	
				план	факт
1 триместр 36 ч. Легкая атлетика 11ч.					
Сприн-терский бег (5 ч) 1	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)		
2	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.			
3	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).		
4	Совершенствования				
5	Учетный	Бег на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.«5» – 17,0 с.;«4» – 17,5 с.;«3» – 18,0 с.			

Прыжок в длину (3 ч)	Совершенствования	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов			
7	Совершенствования					
8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.«5» – 400 см;«4» – 370 см;«3» – 340 см	Совершатьпрыжок в длину после быстрого разбега.			
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	метать мяча на дальность с разбега			
10	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	метать гранатана дальности в цель			
11	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 14 м	метать гранату на дальность			
Кроссовая подготовка (10 ч)						
Бег по пересечен. местности 13	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия			
	Совершенствования					
	14			Совершенствования		
	15			Совершенствования		
16	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия			
17	Совершенствования					
18	Совершенствования					
		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие				

		выносливости.			
19	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия		
20	Совершенствования				
21	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости .«5» – 10,30 с.;«4» – 11,30 с.;«3» – 12,30 с.	бегать в равномерном темпе преодолевать препятствия		
Спортивные игры.					
Баскетбол 15 ч 22	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
23	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Развитие скоростных качеств .			
24	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 Ч 2). Развитие скоростных качеств.Оценка техники передачи мяча	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
25	Совершенствования				
26	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2Ч 3). Развитие скоростных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
27	Совершенствования				
28	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-		

29	Совершенствования	в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2Ч3). Развитие скоростных качеств.	технические действия		
30	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 Ч 2). Развитие скоростных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
31	Комбинированный				
32	Совершенствования				
33	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 Ч 1 Ч 2). Развитие скоростных качеств. Оценка техники передачи мяча.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
34	Совершенствования				
35	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2 Ч 1 Ч 2). Развитие скоростных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
36	Учетный	Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2 Ч 1 Ч 2). Развитие скоростных качеств. Оценка техники передачи мяча.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
2 триместр 33 ч. Гимнастика с элементами акробатики 21 ч.					
Висы и упоры (11 ч) 1	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях		
2	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях		
3	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис			

4	Совершенствования	углом. Развитие силы.			
5	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы.	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях		
6	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях		
7	Совершенствования				
8	Совершенствования				
9	Совершенствования				
10	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях		
11	Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. Оценка техники выполнения упражнений на брусьях. ОРУ на месте.			
Акробатич.упр, опорный прыжок 10 ч	Совершенствования	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)		
13	Совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	выполнять акробатические элементы программы в		
14	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	комбинации (5 элементов)		
15	Совершенствования				
16	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)		

17	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.			
18	Совершенствования				
19	Совершенствования				
20	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>)		
21	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>)		
Волейбол (21 ч) 22	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
23	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
24	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
25		Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
26	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
27	Совершенствования	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			

28	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
29	Совершенствования				
30	Совершенствования				
31	Учетный				
		Оценка техники передачи мяча.			
32	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
33	Учетный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Оценка техники подачи мяча.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
3 триместр 33 ч.					
Волейбол	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	выполнять в игре		
1					
2	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
3	Совершенствования	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
4	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
5	Совершенствования	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			

6	Совершенствования	Верхняя прямая подача, прием, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
7	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
8	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Оценка техники приемов и передач мяча.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
9	Учетный				
Баскетбол 10	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2Ч1Ч2). Развитие скоростных качеств. Оценка техники ведения мяча.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
11	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
12	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
13	Совершенствования				
14	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
15	Учетный				

		Оценка технических приемов.			
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия		
	Совершенствования				
18	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.			
19	Совершенствования				
20	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе преодолевать препятствия		
21	Совершенствования				
22	Совершенствования			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	
23	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.«5» – 10,30 с.;«4» – 11,30 с.;«3» – 12,30 с.	бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевать препятствия		
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)		
25	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			
26	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)		
27	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.			

Метание мяча и гранаты (3 ч) 29	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	метать мяч на дальность с разбега		
	Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	метать гранату из различных положений на дальность и в цель		
30	Сдача нормативов. П/А	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. «5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 16 м	метать гранату на дальность		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега		
32	Комплексный				
33	Учетный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега		

10 КЛАСС (ЮНОШИ)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата проведения	
				План	Факт
1 триместр 36 ч. Легкая атлетика 11ч.					
1Спринтерский бег 5 ч	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Бегать с максимальной скоростью		

2	Совершенство	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Бегать с максимальной скоростью		
3	Совершенство	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бегать с максимальной скоростью		
4	Совершенство				
5	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Бегать с максимальной скоростью		
6 Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Совершать прыжок в длину		
7	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершать прыжок в длину		
8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. «5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см	Совершать прыжок в длину		

9 Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.		
10	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Метать гранату на дальность.		

11	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м Биохимическая основа метания мяча.	Метать мяч на дальность с разбега.		
----	---------	---	------------------------------------	--	--

Кроссовая подготовка (10 ч)					
12	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.		
13	Совершенствования				
14	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.		
15	Совершенствования				
16	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.		
17	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.		
18	Совершенствования				
19	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.		
20	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.		
21	Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе.		
Спортивные игры.					
22 Баскетбол 15 ч	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		

23	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
24	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	В ыполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
25	Совершенство вания				
26	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2х3). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
27	Совершенство вания				
28	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Выполнять в игре тактико-технические действия.		
29	Совершенство вания	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.			
30	Комплексн ый	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
31	Комплексн ый				
32	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-		
33	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-		
34	Совершенство	сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок	технические действия.		

	твования	мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств.			
35	Совершенство твования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Оценка техники передачи мяча.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
36	Совершенство твования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Оценка техники броска мяча.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
2 триместр 33 ч. Гимнастика с элементами акробатики 21 ч.					
1 Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	В ыполнять строевые приемы; выполнять элементы на переклад.	3.12	
2	Совершенство твования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.		4.12	
3	Совершенство твования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	Выполнять строевые приемы; выполнять элементы на переклад.	7.12	
4	Совершенство твования	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.		10.12	
5	Совершенство твования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	11.12	
6	Совершенство твования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	Выполнять строевые приемы; выполнять элементы на переклад.	14.12	

		Развитие силы.			
7	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	17.12	
8	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	18.12	
9	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Развитие силы.	Выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	21.12	
10	Совершенство			24.12	
11	Учетный	Подтягивания на перекладине. ОРУ на месте. «5» – 11 р.; «4» – 9 р.; «3» – 7 р. Развитие силы.		25.12	
12Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч) 13	Совершенство	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические элементы		
	Совершенство				
14	Совершенство	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Выполнять акробат.элементы		
15	Совершенство	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Выполнять акробат.элементы		
16	Совершенство	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в	Выполнять аробатич. элементы выполнять		

		глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыжок		
17	Совершенство	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в			
18	Совершенство	глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.			
19	Совершенство	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в	Выполнять акробатич. элементы, выполнять прыжок		
20	Совершенство	глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.			
21	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.	Выполнять акробатичес. элементы, выполнять прыжок		
Спортивные игры.					
22 Волейбол (21 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
23	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
24	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
25	Совершенство				
26	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками	Выполнять в игре или игровой ситуации		

		снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	тактико-технические действия.		
27	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
28	Учётный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
29	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
30	Совершенствования				
31	Совершенствования				
32	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
33	Совершенствования				
3 триместр 33 ч.					
1	Совершенствования	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
2	Совершенствования	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические		

		Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	действия.		
3	Совершенство	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
4	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
5	Совершенство				
6	Учетный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку Оценка техники нападающего удара	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
7	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
8	Совершенство				
9	Совершенство				
Баскетбол 6ч 10	Совершенство	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
11	Совершенство				

		качеств.			
12	Совершенство				
13	Совершенство	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
14	Совершенство				
15	Учетный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Развитие координационных качеств. Оценка техники штрафного броска.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
Кроссовая подготовка (8 ч)					
16Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенство	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.		
	Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.			
18	Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.		
19	Совершенство				

20	Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе преодолевать препятствия.		
21	Совершенство				
22	Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости. «5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.		
23	Учетный				
Легкая атлетика (10 ч)					
24Спринтерский бег 4 ч.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бегать с максимальной скоростью		
25	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Бегать с максимальной скоростью		
26	Комплексный				
27	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлет.упражнений. «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Бегать с максимальной скоростью		
28Метание мяча и гранаты 3 ч	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Метать мяч на дальность с разбега.		
29	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.		
30	Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Метать гранату на дальность.		
31 Прыжок в высоту	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых	Прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов.		

(3 ч)		качеств.			
32	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов.		
33	Учётный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов.		

**III. Тематическое планирование с указанием часов,
отведенных на изучение каждой темы**

11 класс (девушки)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата проведения	
				план	факт
1 триместр 36 ч. Легкая атлетика 11ч.					
1Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	бегать с максимальной скоростью		
2	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.			
3	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	бегать с максимальной скоростью		
4	Совершенствования				
5	Учетный	Бег на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных			

		способностей.«5» – 17,0 с.;«4» – 17,5 с.;«3» – 18,0 с.			
6Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	совершать прыжок в длину после быстрого разбега		
7	Комплексный				
8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.«5» – 400 см;«4» – 370 см;«3» – 340 см	Совершатьпрыжок в длину после быстрого разбега.		
9Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	метать мячна дальность с разбега		
10	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике.	метать гранатунадальности в цель		
11	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 14 м	метать гранату на дальность		
Кроссовая подготовка (10 ч)					
12,Бег по пересечен. местности 13	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе		
	Совершенство вания				
14	Совершенство вания	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.			
15	Совершенство вания				
16	Совершенство вания	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе преодолевать препятствия		
17	Совершенство вания				
18	Совершенство вания	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.			

19	Совершенство вания	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия		
20	Совершенство вания				
21	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости .«5» – 10,30 с.;«4» – 11,30 с.;«3» – 12,30 с.	бегать в равномерном темпе		
Спортивные игры.					
22 Баскетбол 15 ч	Комбинирован ный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
23	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств .	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
24	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2).	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
25	Совершенство вания	Развитие скоростных качеств.Оценка техники передачи мяча			
26	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2х3). Развитие скоростных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
27	Совершенство вания				
28	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
29	Совершенство вания				
30	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	выполнять в игре или		

31	Комплексный	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств.	игровой ситуации тактико-технические действия		
32	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств.			
33	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
34	Совершенствования				
35	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Оценка техники передач мяча.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
36	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Оценка техники броска мяча.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
2 триместр 33 ч. Гимнастика с элементами акробатики 21 ч.					
1 Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на перекладину. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	выполнять строевые приемы		
2	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на перекладину. Развитие силы.	выполнять строевые приемы		
3	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	выполнять строевые приемы, выполнять висы		
4	Совершенствования				
5	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом.	выполнять строевые приемы, выполнять висы		

		ОРУ с гантелями. Развитие силы.			
6	Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. Упр на гимнастической лестнице.	выполнять строевые приемы; выполнять висы		
7	Совершенство вания				
8	Совершенство вания				
9	Совершенство вания				
10	Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Упр. на гимнастической лестнице. Развитие силы.	выполнять строевые приемы; выполнять висы		
11	Учетный	Упр. на гимнастической лестнице. Развитие силы. Подтягивания на низкой перекладине			
12	Акробат ич. упр, опорный прыжок 10 ч	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	выполнять акробатические элементы		
13	Совершенство вания	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	выполнять акробатические элементы		
14	Совершенство вания	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.			
15	Совершенство вания				
16	Совершенство вания	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. ОРУ с палками. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять акробатические элементы		
17	Совершенство вания	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой.			
18	Совершенство	Развитие скоростно-силовых качеств.			

	вания				
19	Совершенство вания				
20	Совершенство вания	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с палками. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять акробатические элементы		
21	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	выполнять акробатические элементы		
Спортивные игры.					
22 Волейбол (21 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
23	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
24	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
25		Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
26	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
27	Совершенство вания	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
28	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
29	Совершенство	руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение			

	вания	через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Оценка техники передачи мяча.			
30	Совершенство вания				
31	Совершенство вания				
32	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
33	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Оценка техники подачи мяча.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
3 триместр 33 ч.					
1	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	выполнять в игре		
2	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
3	Совершенство вания	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
4	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
5	Совершенство вания	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
6	Совершенство вания	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		

7	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
8	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
9	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
Баскетбол 6ч 10	Комбинирован ный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. Оценка техники ведения мяча.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
11	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
12	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
13	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
14	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
15	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		

Кроссовая подготовка 8 ч

16Бег по пересеченной местности (8 ч) 17	Совершенство вания	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе преодолевать препятствия		
	Совершенство вания				
18	Совершенство вания	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.			
19	Совершенство вания				
20	Совершенство вания	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе преодолевать препятствия		
21	Совершенство вания				
22	Совершенство вания	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.			
23	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.«5» – 10,30 с.;«4» – 11,30 с.;«3» – 12,30 с.	бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия		

Легкая атлетика 10ч

24Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	бегать с максимальной скоростью	11а-3.05 11б-27.04	
			бегать с максимальной скоростью		
25	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			
26	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	бегать с максимальной скоростью		

27	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.			
28	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	метать мяч на дальность с разбега		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	метать гранату из различных положений на дальность и в цель		
29					
30	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. «5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 16 м	метать гранату на дальность		
31	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега		
Прыжок в высоту (3 ч)					
32	Комплексный				
33	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега		

**III. Тематическое планирование с указанием часов,
отведенных на изучение каждой темы**

11 КЛАСС (ЮНОШИ)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата проведения	
				План	Факт
1 триместр 36 ч. Легкая атлетика 11ч.					
1 Спринтерский бег 5 ч	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Бегать с максимальной скоростью		

2	Совершенство	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Бегать с максимальной скоростью		
3	Совершенство	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бегать с максимальной скоростью		
4	Совершенство				
5	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Бегать с максимальной скоростью		
6 Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Совершать прыжок в длину		
7	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершать прыжок в длину		
8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. «5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см	Совершать прыжок в длину		

9 Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.		
10	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Метать гранату на дальность.		

11	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м Биохимическая основа метания мяча.	Метать мяч на дальность с разбега.		
----	---------	---	------------------------------------	--	--

Кроссовая подготовка (10 ч)					
12	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.		
13	Совершенствования				
14	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.		
15	Совершенствования				
16	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятств.		
17	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятств.		
18	Совершенствования				
19	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятств.		
20	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятств.		
21	Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе.		
Спортивные игры.					
22 Баскетбол 15 ч	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		

23	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
24	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	В ыполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
25	Совершенство вания				
26	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2х3). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
27	Совершенство вания				
28	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Выполнять в игре тактико-технические действия.		
29	Совершенство вания	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.			
30	Комплексн ый	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
31	Комплексн ый				
32	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-		
33	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-		
34	Совершенство	сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок	технические действия.		

	твования	мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств.			
35	Совершенство твования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Оценка техники передачи мяча.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
36	Совершенство твования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Оценка техники броска мяча.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
2 триместр 33 ч. Гимнастика с элементами акробатики 21 ч.					
1 Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	В ыполнять строевые приемы; выполнять элементы на переклад.		
2	Совершенство твования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.			
3	Совершенство твования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	Выполнять строевые приемы; выполнять элементы на переклад.		
4	Совершенство твования	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.			
5	Совершенство твования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.		
6	Совершенство твования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	Выполнять строевые приемы; выполнять элементы на переклад.		

		Развитие силы.			
7	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.		
8	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.		
9	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Развитие силы.	Выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине		
10	Совершенство				
11	Учетный	Подтягивания на перекладине. ОРУ на месте. «5» – 11 р.; «4» – 9 р.; «3» – 7 р. Развитие силы.			
12Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч) 13	Совершенство	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические элементы		
	Совершенство				
14	Совершенство	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Выполнять акробат.элементы		
15	Совершенство	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Выполнять акробат.элементы		
16	Совершенство	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в	Выполнять аробатич. элементы выполнять		

		глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыжок		
17	Совершенство	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в			
18	Совершенство	глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.			
19	Совершенство	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в	Выполнять акробатич. элементы, выполнять прыжок		
20	Совершенство	глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.			
21	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.	Выполнять акробатичес. элементы, выполнять прыжок		
Спортивные игры.					
22 Волейбол (21 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
23	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
24	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
25	Совершенство				
26	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками	Выполнять в игре или игровой ситуации		

		снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	тактико-технические действия.		
27	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
28	Учётный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
29	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
30	Совершенствования				
31	Совершенствования				
32	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
33	Совершенствования				
3 триместр 33 ч.					
1	Совершенствования	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
2	Совершенствования	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические		

		Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	действия.		
3	Совершенство	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
4	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
5	Совершенство				
6	Учетный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку Оценка техники нападающего удара	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
7	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	11а-19.03 11б-14.03	
8	Совершенство			11а-22.03 11б-16.03	
9	Совершенство			11а-24.03 11б-19.03	
Баскетбол 6ч 10	Совершенство	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	11а-26.03 11б-21.03	
11	Совершенство			11а-5.04 11б-23.03	

		качеств.			
12	Совершенство вания			11а-7.04 11б-26.03	
13	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	11а-9.04 11б-4.04	
14	Совершенство вания			11а-12.04 11б-6.04	
15	Учетный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Развитие координационных качеств. Оценка техники штрафного броска.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	11а-14.04 11б-9.04	
Кроссовая подготовка (8 ч)					
16Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенство вания	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.		
	Совершенство вания	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.			
18	Совершенство вания	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.		
19	Совершенство вания				

20	Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе преодолевать препятствия.		
21	Совершенство				
22	Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости. «5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин.	Бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.		
23	Учетный				
Легкая атлетика (10 ч)					
24Спринтерский бег 4 ч.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бегать с максимальной скоростью		
25	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Бегать с максимальной скоростью		
26	Комплексный				
27	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлет.упражнений. «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Бегать с максимальной скоростью		
28Метание мяча и гранаты 3 ч	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Метать мяч на дальность с разбега.		
29	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.		
30	Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Метать гранату на дальность.		
31 Прыжок в высоту	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых	Прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов.		

(3 ч)		качеств.			
32	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов.		
33	Учётный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов.		

Система контроля и оценки

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Кроме этого при оценке достижений учеников учитель ориентируется на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, учитывает группу здоровья, психофизиологические особенности учащихся. Для определения уровня физической подготовленности используются тесты, проводимые 2 раза в год (сентябрь, апрель-май). Оценивание учащихся предусмотрено по окончании изучения раздела, так и по мере текущего усвоения умений и навыков.

Особого внимания заслуживают систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Примерные программы по учебным предметам ("Физическая культура. 10-11 классы");

рабочие программы по физической культуре;

учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;

методические издания по физической культуре для учителей.

Учебно-практическое оборудование:

стенка гимнастическая;

скамейки гимнастические;

перекладины навесные гимнастические;

канаты для лазания;

маты гимнастические;

мячи набивные (1 кг);

скакалки гимнастические;

мячи малые;
палки гимнастические;
обручи гимнастические;
стойки для прыжков в высоту;
баскетбольные кольца;
сетка волейбольная;
мячи спортивные;
кегли;
конусы;
ракетки для бадминтона;
воланы для бадминтона;
козёл гимнастический;мостикгимнастический;аптечка.