Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Красное Поселение муниципального района Елховский Самарской области

Рассмотрено на заседании ШМО протокол № 1 «30» августа 2019г.	**Проверено** заместителем директора школы по УВР: «30» августа 2019г. /Шутова О.М./	**Утверждаю** Директор ГБОУ СОШ с. Красное Поселение: «30» августа 2019г. /Усанова С.Г./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **физической культуре**

Классы: 10-11.

Учитель: Румянцева Галина Васильевна

Красное Поселение

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для обучающихся 10-11 на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (в ред. от 29.06.2017) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
2. Основная образовательная программа среднего общего образования ГБОУ СОШ с. Красное Поселение.
3. На основе авторской программы по физической культуре В.И.Ляха, А.А.Зданевича. 1-11 классы.
4. В учебном плане ГБОУ СОШ с. Красное Поселение на изучение предмета «Физическая культуре» в 10-11 классах отводится 204 часа (3 часа в неделю)

1.

2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных , этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения , осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапердметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество, совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё умение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в

разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения физической культуры выпускник средней школы должен:
Знать/понимать:
Знать:
• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
• особенности развития избранного вида спорта;
• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
• психофункциональные особенности собственного организма;
• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уііражнениями.
Уметь:
• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 100м. Бег 30м.	14,2 4.3	16.0 4.8
Силовые	Прыжок в длину с места, см Подтягивание в висе на высокой	240 12	210

	перекладине (кол-во раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	18
Выносливость	Кроссовый бег 2км. Кроссовый бег 3км	13.0	10 ин 0с.

2.Содержание учебного предмета (курса)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура и человек. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации: выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую кувырки вперёд-назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд-назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

Опорные прыжки через козла в ширину (д.) и в длину (м.).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с максимальной скоростью пробегать 30-60-100м.

Прыжковые упражнения: после быстрого разбега с 13-15 шагов совершать прыжок в длину, выполнять с 11-13 шагов разбега прыжок в высоту.

Метания малого мяча: метать мяч с 5-6м. в вертикальную цель, с места и с разбега на дальность.

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка. В равномерном темпе бегать до 20мин. (м.), 15мин. (д.). Пробегать 1000-1500-2000-3000м. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжные гонки. Уметь использовать попеременные и одновременные ходы, коньковый ход на длинных и коротких дистанциях. Терминология лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъёмов.

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Спортивные игры. Уметь демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия.

Баскетбол. Игра по правилам. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игровых заданий.

Волейбол. Игра по правилам. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация в проведении игровых заданий.

Футбол. Игра по правилам. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игровых заданий.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовленность.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка.(Лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Волейбол. Развитие быстроты, силы. Выносливости, координации движений.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учётом 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 легкой атлетике и одному из видов спортивных игр.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

3.Календарно-тематическое планирование 10 класс 1-2 четверть

Количество часов в год: 102 Количество часов в неделю: 3

№	Тема урока	Количество часов	Дата
Легкая атлетика 17			
Спринтерский бег. Эстафетный бег (5)			
1.	Инструктаж по Т.Б.ОРУ спец. беговые. Медленный бег 2 мин. Стартовый разгон. Низкий старт, высокий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м.). Встречная эстафета. Развитие быстроты.	1	1 неделя сентября
2.	ОРУ спец. беговые. Медленный бег 4 мин. Низкий старт, стартовый разгон до 40м. Высокий старт, бег 30м. (тест: м:4.4;4.8-5.1;5.2; д:4.8; 53-5.9;6.1). Бег с ускорением 70-80м. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	
3.	ОРУ. Медленный бег 4мин. Низкий старт, стартовый разгон до 40м. Бег с ускорением 70-80м. Финиширование. Эстафеты. Цели и задачи физической культуры. Развитие быстроты.	1	
4.	ОРУ спец беговые. Медленный бег 6мин. Низкий старт 40м. Бег с ускорением 70-80м. Эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	1	2 неделя сентября
5.	ОРУ спец. беговые. Медленный бег 8мин. Бег 100м. (зачёт: м:13.5;14.0;14.3; д: 16.5;17.0;17.5). Эстафетный бег. Спортивная игра. Развитие скоростных возможностей.	1	
Прыжок в длину, метание гранаты (4)			
6.	ОРУ. Медленный бег 8мин. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Челночный бег (тест: м:7.3;7.6-8.0;8.2; д:8.4;8.7-9.3;9.7). Метание гранаты. Спортивные игры. Режим дня. Развитие быстроты, координации.	1	
7.	ОРУ. Медленный бег 9мин. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с места (тест: м:230;210-195;180; д:210;190-170;160). Метание гранаты на дальность (500г.-700г). Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3 неделя сентября
8.	ОРУ. Медленный бег 10мин. Прыжок в длину с разбега с 13-15 шагов. Метание гранаты на дальность (зачёт: м:36-26-22; д:18-13-11). Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9.	ОРУ. Бег 10мин. Прыжок в длину разбега (зачёт: м:440-400-340; д:375-340-300). Спортивная игра. Утренняя гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
Бег на средние дистанции (1)			
	ОРУ. Бег 11мин. Бег 1000м. (зачёт: м:4.05;4.25;5; д:4.25;5.0;5.35).	1	4 неделя

10.	Спортивные игры. Развитие выносливости.		сентября
	Кроссовая подготовка (7)		
11.	ОРУ спец. беговые. Бег 2000м. (д) 3000м.(м). Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
12.	ОРУ спец. беговые. Бег 2000м. (д), 3000м. (м). Преодоление препятствий. Спортивные игры. Рациональное питание. Развитие выносливости.	1	
13.	ОРУ спец. беговые. Бег 2000м .(д), 3000м. (м). Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	1 неделя октября
14.	ОРУ спец. беговые. Бег 2000м.-3000м. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
15.	ОРУ спец. беговые. Бег 2000м.(д), 3000м.(м) Преодоление препятствий. Спортивные игры. Личная гигиена. Развитие выносливости.	1	
16.	ОРУ спец. беговые. Бег 2000м.-3000м. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	2 неделя октября
17.	ОРУ. Бег 2000м. (д.10.10;11.00;12.00), 3000м. (м: 13.50;14.50;15.50). Спортивные игры. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Развитие выносливости.	1	
	Спортивная игра		
	Волейбол(8)		
18.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и приём мяча. Позиционное нападение. Учебная игра. ЗОЖ.	1	
19.	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и приём мяча. Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3 неделя октября
20.	ОРУ. Комбинации передвижений и остановок. Верхняя передача мяча двумя руками в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и приём мяча. Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
21.	ОРУ. Комбинации передвижений и остановок. Верхняя передача мяча двумя руками во встречных колоннах со сменой мест (зачёт). Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и приём мяча. Нападающий удар через сетку. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие ловкости.	1	
22.	ОРУ. Комбинация передвижений и остановок. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и приём мяча. Нападающий удар через сетку. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	4 неделя октября
23.	ОРУ. Комбинации передвижений и остановок. Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками приём мяча (зачёт). Нападающий удар через сетку. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
24.	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и приём мяча снизу. Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра Плоскостопие. Развитие координационных способностей.	1	
25.	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и приём мяча снизу. Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	1неделя ноября
	Гимнастика 14		
	Акробатика. Строевые упражнения (4)		
	Инструктаж по Т.Б. Повороты в движении. ОРУ. Длинный кувырок	1	

26.	через препятствие. Стойка на голове и руках (м.). Равновесие, выпад и кувырок вперёд. Из стойки на лопатках перекатом в полушпагат. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад (д.). Наклоны, сидя на полу (тест: м:15;12-9;5; д:20;14-12;7). Эстафеты. Осанка. Развитие координационных способностей.		
27.	Повороты в движении. ОРУ. Длинный кувырок через препятствия (зачёт). Стойка на голове и руках, стойка на кистях (м.). Из стойки на лопатках перекатом в полушпагат, сед углом (зачёт). Стоя на коленях, наклон назад, мост (д.). Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	
28.	Перестроение из одной шеренги в две-три. ОРУ. Стойка на голове и руках, кистях (м: зачёт). Из стойки на лопатках перекатом в полушпагат (д: зачёт). Стоя на коленях, наклон назад, мост из положения стоя. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты. Развитие координации.	1	2 неделя ноября
29.	Перестроение из одной шеренги в две-три. ОРУ. Акробатические соединения из разученных элементов (зачёт). Эстафеты. История Олимпийских игр. Развитие координации.	1	
Равновесие. Висы. Строевые упражнения (4)			
30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Подтягивание. Равновесие. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	
31.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Равновесие. Подтягивание. Эстафеты**.** Развитие силы.	1	3 неделя ноября
32.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Подтягивание (зачёт: м:11;9-8;4; д:18;15-13;6)**.** Поднимание прямых и согнутых ног. Поднимание туловища из положения, лёжа. Эстафеты**.** Первые спортивные игры в России. Развитие силовых способностей.	1	
33.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Поднимание прямых и согнутых ног. Подтягивание. Поднимание туловища из положения, лёжа за 1мин. (зачёт: м:38;33;28; д:34;28;24). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
Опорный прыжок. Лазание по канату. Строевые упражнения (6)			
34.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Равновесие. Лазание по канату на скорость и в два приёма. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (115см. м.). Ноги врозь через козла в ширину (110см д.), боком через коня с поворотом 90гр. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	4 неделя ноября
35.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м.). Ноги врозь через козла в ширину (110см.д.). Боком через коня с поворотом 90гр. Эстафеты. Современные Олимпийские игры. Развитие силовых способностей.	1	
36.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м.), Ноги врозь через козла в ширину 110см. (д.). Боком через коня с поворотом 90гр. Лазание по канату (зачёт). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
37.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м.). Ноги врозь через козла в ширину 110см. (д.). Боком через коня с поворотом 90гр. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	1 неделя декабря
38.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину	1	

	(м.). Ноги врозь через козла в ширину 110см. (д.). Эстафеты. Символика Олимпийских игр. Развитие силовых способностей.		
39.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м. зачёт). Ноги врозь через козла в ширину 110см. (д. зачёт). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
Спортивная игра 9			
Волейбол (9)			
40.	ОРУ. Комбинация передвижений и остановок. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар, блокировка. Верхняя прямая подача и приём мяча. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	2 неделя декабря
41.	ОРУ. Комбинация передвижений и остановок. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар, блокировка. Верхняя прямая подача и приём мяча Позиционное нападение. Учебная игра. Олимпийские чемпионы России. Развитие координации.	1	
42.	ОРУ. Комбинация передвижений и остановок. Сочетание приёмов: приём, передача, блокировка. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча (зачёт). Нападающий удар из 3-й зоны. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
43.	ОРУ. Комбинация передвижений и остановок. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Блокирование. Страховка. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	3 неделя декабря
44.	ОРУ. Комбинация передвижений и остановок. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Блокирование. Страховка. Позиционное нападение. Учебная игра. Цели и задачи современного Олимпийского движения. Развитие координационных способностей.	1	
45.	ОРУ Комбинация передвижений и остановок. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Блокирование. Страховка. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координации.	1	
46.	ОРУ. Комбинация передвижений и остановок. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар (зачёт). Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	4 неделя декабря
47.	ОРУ. Комбинация передвижений и остановок. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная тренировочная игра. Игры зимней Олимпиады. Развитие координации.	1	
48.	ОРУ. Комбинация передвижений и остановок. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная тренировочная игра. Игры зимней Олимпиады. Развитие координационных способностей.	1	

10класс 3-4 четверть

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
Лыжная подготовка 21			
49.	Инструктаж по ТБ. Попеременный 2-хшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2км. (д.), 3км.(м.). Развитие выносливости. Формирование социально важных психических качеств.	1	2 неделя января
50.	Попеременный 2-хшажный ход. Одновременный одношажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 2км. (д.), 3км. (м.). Развитие выносливости.	1	
51.	Попеременный 2-хшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2км. (д.), 3км.	1	

	(м.). Развитие выносливости.		
52.	Одновременный 2-хшажный ход. Попеременный 2-хшажный ход (зачёт). Одновременный одношажный, бесшажный ход. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости. Конфликтные ситуации и конфликты.	1	3 неделя января
53.	Одновременный 2-хшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход (зачёт). Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости.	1	
54.	Одновременные 2-хшажный, одношажный, бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3км. (д.). Лыжные гонки 2км. (зачёт: м10; 11; 12.30..) Развитие выносливости.	1	
55.	Одновременные одношажный ход (зачёт). Попеременный 4-хшажный ход. Прохождение 3км (д.), 4км. (м.). Развитие выносливости. Основные правила поведения в конфликтах.	1	4 неделя января
56.	Одновременные 2-хшажный, одношажный, бесшажный ходы. Попеременный 4-хшажный ход. Прохождение 3 и 4 км.	1	
57.	Переход с одного хода на другой. Попеременный 4-хшажный ход. Прохождение дистанции 4км. (м.). Лыжные гонки на 1км. (зачёт: д. 5.30; 6.00; 7.00.). Развитие выносливости.	1	
58.	Переход с одного хода на другой. Одновременный 2-хшажный ход (зачёт). Прохождение дистанции 4км. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля собственного поведения.	1	1 неделя февраля
59.	Переход с одного хода на другой. Попеременный 4-хшажный ход (зачёт). Прохождение дистанции 4км. Развитие выносливости.	1	
60.	Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотами. Прохождение 4км. (д). Лыжные гонки на 3км. (зачёт: м. 15.30; 16.30; 18.).	1	
61.	Переход с одного хода на другой (зачёт). Спуски с поворотами. Прохождение дистанции 4 и 5км. Развитие выносливости. Контроль за здоровьем психофизического состояния.	1	2 неделя февраля
62.	Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотами. Прохождение 4 и 5км. Развитие выносливости.	1	
63.	Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотами. Прохождение дистанции 5км. (м). Лыжные гонки 2км. (зачёт: д. 12; 12.30; 13.30).	1	
64.	Переход с одного хода на другой. Спуски с торможением. Прохождение дистанции 4 и 5км. Развитие выносливости. Корректировка своего психофизического состояния.	1	3 неделя февраля
65.	Переход с одного хода на другой. Спуски с торможением. Прохождение дистанции 4 и 5км. Развитие выносливости.	1	
66.	Переход с одного хода на другой. Спуски с торможением. Прохождение дистанции 4 и 5км. Развитие выносливости.	1	
67.	Переход с одного хода на другой. Спуски с торможением. Прохождение дистанции 5 и 6км. Развитие выносливости. Программирование преобразования психофизического состояния.	1	4 неделя февраля
68.	Переход с одного хода на другой. Спуски с торможением. Прохождение дистанции 5 и 6км. Развитие выносливости.	1	
69.	Переход с одного хода на другой. Лыжные гонки 3 и 5км. (зачёт: м: 27; 29; 31; д: 19.30;20; 21). Развитие выносливости.	1	
Спортивная игра 8			
Баскетбол (8)			
70.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками от головы со средней дистанции. Бросок мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления высоты отскока. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. Показатели работоспособности и функционального состояния.	1	1 неделя марта
71.	ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1	
72.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча двумя руками от головы со средней дистанции в движении (зачёт). Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	

	Развитие скоростных качеств.		
73.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. Показатели здоровья и физического развития.	1	2 неделя марта
74.	ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра.	1	
75.	ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции (зачёт). Зонная защита. Учебная игра.		
76.	ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении (зачёт). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. История Олимпийских игр.	1	4 неделя марта
77.	ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Учебная игра.	1	
78.	ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростных способностей.	1	
Легкая атлетика 5			
Прыжки в высоту (5)			
79.	Инструктаж по ТБ. Медленный бег 3 мин. ОРУ прыжковые. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подтягивание (тест: м: 4; 8-9; 11; д: 6; 13-15; 18.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийские игры современности.	1	1 неделя апреля
80.	Бег 4мин. ОРУ. Прыжок в высоту. Наклоны, сидя на полу (тест: м: 5; 9-12; 15; д: 7; 12-14; 20). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
81.	Бег 4мин. ОРУ. Прыжок в высоту. Челночный бег (тест: м: 8.2; 8.0-7.6; 7.3; д: 9.7; 9.3-8.7; 8.4). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
82.	Бег 6мин. ОРУ. Прыжок в высоту. Прыжок в длину с места (тест: м: 180; 195-210; 239; д: 160; 170-190; 210). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Россия Олимпийская.	1	2 неделя апреля
83.	Медленный бег 6мин. ОРУ. Прыжок в высоту (зачёт: м:135; 125; 115; д: 120; 115; 105).Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
Спортивная игра 10			
Баскетбол (10)			
84.	Медленный бег 8минут с заданиями. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
85.	Бег 8мин. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока ,передач, бросков и ведения мяча. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Уровень развития физических качеств.	1	3 неделя апреля
86.	Бег 10мин. ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке, двумя руками от головы. Индивидуальные действия в защите. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
87.	Бег 10мин. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок, передач мяч. Бросок мяча в прыжке, двумя руками от головы. Индивидуальные действия в защите. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
88.	Бег 12мин. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока, передач мяч, ведения и бросков. Позиционное нападение. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Приемы аутогенной тренировки.	1	4 неделя апреля
89.	Бег 14 мин. ОРУ. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Учебная игра.	1	

90.	Бег 14 мин. ОРУ. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
91.	Бег 16 мин. ОРУ. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Самомассаж.	1	1 неделя мая
92.	Бег 16 мин. ОРУ. Тактико-технические действий в игре (зачёт). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	
93.	ОРУ. Бег 6 мин. (тест: м: 1100; 1300-1400; 1500; д: 900; 1050-1200; 1300).Учебно-тренировочная игра.	1	
Лёгкая атлетика 9			
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности (3)			
94.	Инструктаж по ТБ. Медленный бег 18 мин. ОРУ специальные беговые. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. Биологические активные точки.	1	2 неделя мая
95.	Медленный бег 20 мин. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
96.	Бег на результат 2 и 3 км. (зачёт: м: 15; 16; 17; д: 10.10; 11.40; 12.40)	1	
Спринтерский бег (3)			
97.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м. Низкий старт. Бег 100м. Финиширование. Спортивная игра. Развитие скоростных качеств. Точечный массаж.	1	3 неделя мая
98.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м. (тест: м: 5.2; 5.1-4.8; 4.4; д: 6.1; 5.9-5.3; 4.8.). Низкий старт. Бег 100м. Финиширование. Спортивная игра. Развитие скоростных качеств.	1	
99.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100м. (зачёт: м: 14.5; 14.9; 15.5; д: 16.5; 17; 17.8). Финиширование. Спортивная игра.	1	
Прыжки и метание (3)			
100.	ОРУ прыжковые. Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Метание гранаты на дальность. Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивный массаж.	1	4 неделя мая
101.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты на дальность (зачёт: м: 38; 22; 26; д: 18; 13; 11). Спортивная игра. Упражнения оздоровительной направленности.	1	
102.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега (зачёт: м: 460; 420; 370; д: 360; 340; 300). Спортивная игра. Правила поведения на водоемах в летнее время.	1	

Календарно-тематическое планирование 11класс 1-2 четверть

Количество часов в год: 102 Количество часов в неделю: 3

№	**Тема урока**		**Дата**
Легкая атлетика 17			
Спринтерский бег. Эстафетный бег (5)			
1.	Инструктаж по Т.Б.ОРУ спец. беговые. Медленный бег 2 мин. Стартовый разгон. Низкий старт, высокий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м.). Встречная эстафета. Развитие быстроты.	1	1 неделя сентября
2.	ОРУ. Бег 4 мин. Низкий старт, стартовый разгон до 40м. Высокий старт. Бег 30м. (тест: м:4.3;4.7-5.0;5.1; д:4.8; 53-5.9;6.1). Бег с ускорением 70-80м. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	
3.	ОРУ. Медленный бег 4мин. Низкий старт, стартовый разгон до 40м. Бег с ускорением 70-80м. Финиширование. Эстафеты. Цели и задачи физической культуры. Развитие скоростных способностей	1	
	ОРУ. Бег 6мин. Низкий старт 40м. Бег с ускорением 70-80м.	1	2 неделя

	Эстафеты. Развитие скоростных возможностей.		сентября
5.	ОРУ. Бег 8мин. Бег100м. (зачёт: м:13.1;13.5;14.3; д: 16.0;16.5;17.0). Эстафетный бег. Спортивная игра. Развитие скорости.	1	
	Прыжок в длину, метание гранаты (4)		
6.	ОРУ. Бег 8мин. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Челночный бег (тест: м:7.2;7.5-7.9;8.1; д:8.4;8.7-9.3;9.6). Метание гранаты. Спортивные игры. Режим дня. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
7.	ОРУ. бег 9мин. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места (тест: м:240;220-205;190; д:210;190-170;160). Метание гранаты на дальность (500г.-700г). Спортивная игра.	1	3 неделя сентября
8.	ОРУ. Бег 10мин. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты (зачёт: м:38-32-26; д:26-23-18). Спортивные игры.	1	
9.	ОРУ. Медленный бег 10мин. Прыжок в длину с разбега (зачёт: м:460-430-410; д:390-370-350). Спортивная игра. Утренняя гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	Бег на средние дистанции (1)		
10.	ОРУ. Бег 11мин. Бег 1000м. (зачёт: м:3.50;4.15;4.50; д:4.25;5.0;5.20). Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	4 неделя сентября
	Кроссовая подготовка (7)		
11.	ОРУ спец. беговые. Бег 2000м. (д) 3000м.(м). Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
12.	ОРУ. Бег 2000м. (д), 3000м. (м). Преодоление препятствий. Спортивные игры. Рациональное питание. Развитие выносливости.	1	
13.	ОРУ. Бег 2000м .(д), 3000м. (м). Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	1 неделя октября
14.	ОРУ. Бег 2000м.-3000м. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
15.	ОРУ. Бег 2000м. (д), 3000м .(м) Преодоление препятствий. Спортивные игры. Личная гигиена. Развитие выносливости.	1	
16.	ОРУ. Бег 2000м.-3000м. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	2 неделя октября
17.	ОРУ. Бег 2000м. (зачёт: д: 10.0;11.30;12.20), 3000м. (зачёт: м: 13.0;14.0;15.0). Спортивные игры. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Развитие выносливости.	1	
	Спортивные игры 8		
	Волейбол (8)		
18.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и приём мяча. Позиционное нападение. Учебная игра. ЗОЖ. Развитие координационных способностей.	1	
19.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и приём мяча. Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3 неделя октября
20.	ОРУ. Комбинации передвижений и остановок. Верхняя передача мяча двумя руками в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя	1	

	руками. Нижняя прямая подача и приём мяча. Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.		
21.	ОРУ. Комбинации передвижений и остановок. Верхняя передача мяча двумя руками во встречных колоннах со сменой мест (зачёт). Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и приём мяча. Нападающий удар через сетку. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие ловкости.	1	
22.	ОРУ. Комбинация передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и приём мяча. Нападающий удар через сетку. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	4 неделя октября
23.	ОРУ. Комбинации передвижений и остановок. Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками (зачёт). Нападающий удар из 3 зоны. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
24.	ОРУ. Сочетание приёмов. Верхняя прямая подача. Нападающий удар из 3 зоны. Позиционное нападение. Учебная игра Плоскостопие. Развитие координационных способностей.	1	
25.	ОРУ. Верхняя прямая подача и приём мяча снизу. Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие гибкости.	1	1неделя ноября
	Гимнастика 14		
	Акробатика. Строевые упражнения (5)		
26.	Инструктаж по Т.Б. Повороты в движении. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на голове и руках (м.). Равновесие, выпад и кувырок вперёд. Из стойки на лопатках перекатом в полушпагат, сед углом, мост (д.). Наклоны, сидя на полу (тест: м:15;12-9;5; д:20;14-12;7). Эстафеты. Осанка.	1	
27.	Повороты в движении. ОРУ. Длинный кувырок через препятствия (зачёт). Стойка на голове и руках, стойка на кистях (м). Из стойки на лопатках перекатом в полушпагат. Сед углом (зачёт). Стоя на коленях, наклон назад, мост. (д.). Эстафеты.	1	
28.	Перестроение из одной шеренги в две-три. ОРУ. Стойка на голове и руках, кистях (м. зачёт). Из стойки на лопатках перекатом в полушпагат (зачёт). Стоя на коленях, наклон назад, мост из положения стоя. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	2 неделя ноября
29.	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты. История Олимпийских игр.	1	
30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Акробатические соединения из разученных элементов (зачёт). Эстафеты.	1	
	Равновесие. Висы. Строевые упражнения (3)		
31.	Строевые упражнения. ОРУ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Равновесие. Висы. Подтягивание. Эстафеты. Развитие силы.	1	3 неделя ноября
32.	Строевые упражнения. ОРУ. Равновесие. Висы. Подтягивание (зачёт: м:12;10-9;5; д:18;15-13;6). Поднимание прямых и согнутых ног. Поднимание туловища из положения, лёжа. Эстафеты. Первые спортивные игры в России. Развитие силовых способностей.	1	

33.	Строевые упражнения. ОРУ. Равновесие. Висы. Поднимание прямых и согнутых ног. Поднимание туловища из положения, лёжа за 1 мин. (зачёт: м:38;33;28; д:34;28;24). Эстафеты.	1	
	Опорный прыжок. Лазание по канату (6)		
34.	Строевые упражнения. ОРУ. Равновесие. Лазание по канату на скорость и в два приёма. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (115см. м.). Ноги врозь через козла в ширину (110см д.), боком через коня с поворотом 90гр. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	4 неделя ноября
35.	Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м.). Ноги врозь через козла в ширину (110см.д.). Боком через коня с поворотом 90гр. Эстафеты. Современные Олимпийские игры. Развитие силовых способностей.	1	
36.	Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м.), Ноги врозь через козла в ширину 110см. (д.). Боком через коня с поворотом 90гр. Лазание по канату (зачёт). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
37.	Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м.). Ноги врозь через козла в ширину 110см. (д.). Боком через коня с поворотом 90гр. Эстафеты.	1	1 неделя декабря
38.	Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м.). Ноги врозь через козла в ширину 110см. (д.). Эстафеты. Символика Олимпийских игр.	1	
39.	ОРУ. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (зачёт: м.115см). Ноги врозь через козла в ширину (зачёт: д.110см.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
	Спортивная игра 9		
	Волейбол (9)		
40.	ОРУ. Комбинация передвижений и остановок. Сочетание приёмов: приём мяча, передача, нападающий удар, блокировка. Верхняя прямая подача и приём мяча. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	2 неделя декабря
41.	ОРУ. Сочетание приёмов: приём мяча, передача, блокировка. Верхняя прямая подача и приём мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Олимпийские чемпионы России. Развитие координационных способностей.	1	
42.	ОРУ. Сочетание приёмов: приём мяча, передача, блокировка. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча (зачёт). Нападающий удар из 3-й зоны. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	
43.	ОРУ. Комбинация передвижений и остановок. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Блокирование. Страховка. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	3 неделя декабря
44.	ОРУ. Комбинация передвижений и остановок. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Блокирование. Страховка. Позиционное нападение. Учебная игра. Цели и задачи современного Олимпийского движения.	1	
45.	ОРУ Комбинация передвижений и остановок. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Блокирование. Страховка. Позиционное	1	

	нападение. Учебная игра.		
46.	ОРУ. Комбинация передвижений и остановок. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка. Прямой нападающий удар (зачёт). Позиционное нападение. Учебная игра.	1	4 неделя декабря
47.	ОРУ. Комбинация передвижений и остановок. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка. Позиционное нападение. Учебная тренировочная игра. Игры зимней Олимпиады.	1	
48.	ОРУ. Комбинация передвижений и остановок. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка. Позиционное нападение. Учебная тренировочная игра. Игры зимней Олимпиады.	1	

11класс 3-4 четверть

№	Тема урока		Дата проведения
Лыжная подготовка 21			
49	Инструктаж по ТБ. Попеременный 2-х и 4-хшажные ходы. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 2км. (д.), 4км.(м.). Развитие выносливости. Конфликтные ситуации и конфликты.	1	2 неделя января
50	Попеременный 2-хшажный ход (зачёт) попеременный 4-хшажный ход. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 2км. (д.), 4км. (м.). Развитие выносливости.	1	
51	Попеременный 4-хшажный ход (зачёт). Одновременные ходы. Прохождение дистанции 2км. (д.), 4км. (м.). Развитие выносливости.	1	
52	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2км. (д.). Лыжные гонки на 2км. (м. зачёт: 10; 11; 12.) Развитие выносливости. Типы поведения в конфликте.	1	3 неделя января
53	Одновременный ход (зачёт). Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 и 5км. Развитие выносливости.	1	
54	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 5км. (м). Лыжные гонки 1км. (д. зачёт: 5.30; 6.0; 6.30.)	1	
55	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3км (д.), 5км. (м.). Правила поведения в конфликтной ситуации.	1	4 неделя января
56	Переход с одного хода на другой (зачёт). Спуски с поворотами. Прохождение 3 и 5 км. Развитие выносливости.	1	
57	Коньковый ход. Спуски с поворотами. Прохождение дистанции 3км. (д). Лыжные гонки на 3км. (м. зачёт: 15; 16; 17).	1	
58	Коньковый ход. Спуски с поворотами (зачёт). Спуски с торможением. Прохождение дистанции 3 и 6км. Приемы самоконтроля в конфликтной ситуации.	1	1 неделя февраля
59	Коньковый ход. Спуски с поворотами. Спуски с торможением. Прохождение дистанции 6км. (м) Лыжные гонки на 2км (д. зачёт: 18.30; 19.0; 20.0.). Развитие выносливости.	1	
60	Переход с одного хода на другой. Коньковый ход. Спуски с торможением. Прохождение дистанции 4 и 6км. Развитие выносливости.	1	
61	Спуски с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 4 и 6км. Развитие выносливости. Контроль за здоровьем психофизическим состоянием.	1	2 неделя февраля
62	Спуски с торможением (зачёт). Прохождение 4 и 6км. Развитие выносливости.	1	
63	Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 4 и 6км. Развитие выносливости.	1	
64	Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 5 и 6км. Развитие выносливости. Корректировка психофизического состояния.	1	3 неделя февраля
65	Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотами и торможением.	1	

	Прохождение дистанции 5 и 6км. Развитие выносливости.		
66	Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 5 и 6км. Развитие выносливости.	1	
67	Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотами и торможением. Лыжные гонки 3 и 5км. Развитие выносливости. Показатели работоспособности и функционального состояния.	1	4 неделя февраля
68	Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотами и торможением. Лыжные гонки 3 и 5км. Развитие выносливости.	1	
69	Переход с одного хода на другой. Лыжные гонки 3 и 5км. (зачёт: м: 27; 29; 31; д: 19.30;20; 21).Развитие выносливости.	1	
Спортивная игра 9			
Баскетбол (9)			
70.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. Самоконтроль с применением ортостатической пробы.	1	1 неделя марта
71.	ОРУ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1	
72.	ОРУ. Совершенствование перемещений и остановок. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок мяча в движении (зачёт). Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1	
73.	ОРУ. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. Самоконтроль с применением функциональной пробы.	1	2 неделя марта
74.	ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции (зачёт). Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1	
75.	ОРУ. Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1	
76.	ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении (зачёт). Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. Самоконтроль с применением антропометрических показателей.	1	4 неделя марта
77.	ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1	
78.	ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением (зачёт). Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростных способностей.	1	
Легкая атлетика 5			
Прыжки в высоту (5)			
79.	Инструктаж по ТБ. Медленный бег 4 мин. ОРУ прыжковые. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подтягивание. Прыжок в длину с места (тест: м: 190; 205-220; 240; д: 160; 170-190; 210.). Развитие скоростно-силовых качеств. История Олимпийских игр и их значение.	1	1 неделя апреля
80.	Бег 4мин. ОРУ. Подтягивание (тест: м: 5; 9-10; 12; д: 6; 13-15; 18.). Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
81.	Бег 5мин. ОРУ. Прыжок в высоту. Наклоны, сидя на полу (тест: м: 5; 9-12; 15; д: 7; 12-14; 20.). Челночный бег.	1	
82.	Бег 6мин. ОРУ. Прыжок в высоту. Челночный бег (тест: м: 8.1; 7.9-7.5; 7.2; д: 9.6; 9.3-8.7; 8.4..). Олимпийские игры современности.	1	2 неделя апреля
83.	Бег 6мин. ОРУ. Прыжок в высоту (зачёт: м:135; 130; 120; д: 120; 115; 105). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
Спортивная игра 10			

	Баскетбол (10)		
84.	Медленный бег 8минут с заданиями. ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Бросок мяча двумя руками от головы. Позиционное нападение со сменой мест. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
85.	Бег 8мин. ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении, броски, ведение. Позиционное нападение со сменой мест. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание). Нападение через центрового игрока. Учебная игра. Традиции Олимпийского движения.	1	3 неделя апреля
86.	Бег 10мин. ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении, броски, ведение (зачёт). Позиционное нападение со сменой мест. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового игрока. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
87.	Бег 10мин. Передачи мяча различными способами в движении, броски, ведение. Бросок полу-крюком в движении. Позиционное нападение со сменой мест. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового игрока. Учебная игра.	1	
88.	Бег 12мин. ОРУ. Сочетание приемов: передач, ведения, бросков. Броски мяча в прыжке (зачёт). Позиционное нападение со сменой мест. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового игрока. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Приемы психосаморегуляции.	1	4 неделя апреля
89.	Бег 12 мин. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок. Передачи и броски мяча различными способами. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
90.	Бег 14мин. ОРУ. Совершенствование перемещений и остановок. Передачи и броски мяча различными способами на точность (зачёт). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	
91.	Бег 16мин. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Программы рационального режима двигательной активности.	1	1 неделя мая
92.	Бег 18мин. ОРУ. Совершенствование перемещений и остановок, передач, веления и бросков. Индивидуальные действия в защите (зачёт). Игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
93.	ОРУ. 6-ти минутный бег (тест: ы: 1100; 1300-1400; 1500; д: 900; 1050-1200; 1300).Учебно-тренировочная игра.	1	
	Лёгкая атлетика 9		
	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. (3)		
94.	Инструктаж по ТБ. ОРУ специальные беговые. Медленный бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра. Развитие выносливости. Показатели физической подготовленности.	1	2 неделя мая
95.	ОРУ. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнования по бегу на средние и длинные дистанции. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
96.	Бег на результат 2км. (д) и 3 км. (м). (зачёт: м: 13; 15; 16.30; д: 10; 11.30;12.20). Развитие выносливости.	1	
	Спринтерский бег (3)		
97.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м. Низкий старт. Бег 100м. Финиширование. Спортивная игра. Развитие скоростных качеств. Упражнения оздоровительной направленности.	1	3 неделя мая
98.	ОРУ. Бег 30м. (тест: м: 5.1; 5.0-4.7; 4.3; д: 6.1; 5.9-5.3; 4.8.). Низкий старт. Бег 100м. Финиширование. Спортивная игра.	1	
99.	ОРУ. Бег 100м. (зачёт: м: 14.2; 14.5; 15.0; д: 16.0; 16.5; 17.0). Финиширование. Спортивная игра.	1	
	Прыжки и метание (3)		
100.	ОРУ прыжковые. Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега. Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Оказание первой медицинской	1	4 неделя мая

	помощи на воде.		
101.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты (зачёт: м: 38; 32; 26; д: 23; 18; 12). Спортивная игра.	1	
102.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега (зачёт: м: 460; 420; 370; д: 380; 340; 310). Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	