

Аннотация к рабочей программе по Физической культуре 10-11 класс на 2020-2021 учебный

год

УМК	В.И.Лях 10-11 классы
Учебники	В.И.Лях «Физическая культура»10-11 классы М., «Просвещение»2018г.
Программа	«Физическая культура»10-11 классы Рабочая программы Предметная линия учебников В.И.Лях ФГОС \В.И.Лях-. М., «Просвещение» 2020г.
Цели и задачи изучения учебного предмета	<p>Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. <p>Учебный предмет «Физическая культура» строится так, чтобы был решены следующие задачи у учащихся 10-11 классов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам; • расширение двигательного опыта посредством овладение двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; • дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; • формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, подготовка к службе армии; • закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта; • формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладание; • развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Сроки реализации	2 года
Результаты освоения учебного предмета	<p>В соответствии с программой В.И. Ляха, А.А. Зданевича материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе лёгкой атлетики, баскетбола и волейбола.</p> <p>Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.</p> <p>Данная программа (10-11 классов) рассчитана на 102 часа в год при 3-х часовом занятии в неделю. Рабочая программа основана на интеграции внутрипредметного образовательного модуля «Спортивные игры», в учебный предмет «Физическая культура». Внутрипредметный модуль «Спортивные игры» является частью учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса. Согласно учебному плану на изучение модуля отводится 34 часа в год.</p> <p>Под внутрипредметным образовательным модулем в настоящем документе понимается раздел учебного предмета, дополняющий или расширяющий содержание предмета, а также формы и виды учебной деятельности для достижения планируемых результатов.</p> <p>Региональный компонент представлен в данной программе курсом «Национальные виды спорта». Он входит в количество часов, обозначенных учебной программой.</p> <p>Программа по Физической культуре составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования, требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленных в федеральном государственном стандарте основного общего образования с учётом преемственности с Примерными программами для начального общего образования по Физической культуре. В ней также учитываются доминирующие идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, коммуникативных качеств личности, и способствуют формированию ключевой компетенции – <i>умению учиться</i>.</p> <p>Предметом обучения физической культуре в 10-11 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.</p> <p>Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.</p> <p>Базовым результатом образования в области физической культуры</p>

является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В части структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, расширяется объем (детализации) содержания, а также пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся.

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный процесс по физической культуре в 10-11-х классах организован с учетом психологических и физиологических особенностей мальчиков и девочек. Такая организация урока дает следующие преимущества:

-Учет всех психических и физиологических особенностей детей разного пола.

-Конкретная работа по программе или для девочек, или для мальчиков (внимание преподавателя не рассеивается на две разнополюные группы, работающие по разным программам, например, по гимнастике).

-Дозирование нагрузок, подбор упражнений и игр, наиболее полно отражающий разный уровень физического развития и психического состояния мальчиков и девочек.

	<p>-Отсутствие стеснительности и ощущения неловкости при выполнении определенных упражнений, так как во время выполнения последних отсутствуют представители противоположного пола.</p> <p>Все это позволяет решать общеобразовательные и воспитательные задачи на более высоком качественном уровне. На таких уроках значительно выше дисциплина, потому что решение поставленных двигательных задач (при отсутствии отвлекающих факторов) становится основным мотивом для занимающихся.</p> <p>В старшей школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Курс «Физическая культура» 10-11 классов является доминирующей функцией, при его изучении в этом возрасте является физическое развитие учащихся. Курс построен на взвешенном соотношении новых и ранее усвоенных знаний, обязательных и дополнительных тем для изучения, а также учитывает возрастные и индивидуальные особенности усвоения знаний учащимися.</p> <p>Программа ориентирована на воспитание у учеников стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.</p> <p>В процессе занятий физической культурой формируются такие качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Обучение физической культуре даёт возможность школьникам научиться планировать свою деятельность, критически оценивать свою деятельность, принимать самостоятельные решения, отстаивать свои взгляды и убеждения.</p> <p>Знакомство с историей физической культуры как науки формирует у учащихся представления о спорте, как части общечеловеческой культуры.</p> <p>Значительное внимание в изложении материала уделяется его мотивации, раскрытию сути основных понятий, идей, методов.</p>
Место в учебном плане	10класс: всего - 102 ч., – в неделю - 3 ч.11 класс: всего - 102 ч., – в неделю - 3 ч.
Составитель	Белов Евгений Петрович –учитель физической культуры

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Черный Ключ муниципального района
Клявлинский Самарской области**

Рассмотрена
На заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«28» августа 2020 г.

Проверена
Заместителем
директора по УВР


_____/Купряев В.Н.
«28» августа 2020 г.

Утверждена
Приказом по школе
№ 97-од
от «01» сентября 2020 г.
И.о. директора
/Семенова Т.И./



**Рабочая программа по физической культуре
для 10-11 классов**

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
<https://base.garant.ru/70188902/>
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010г. №189 (в редакции от 25.12.2013);
<https://base.garant.ru/12183577/>
4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з). <https://mosmetod.ru/files/dokumenty/Primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-srednego-obshhego-obrazovaniya.pdf>
5. Положение о рабочей программе ГБОУ СОШ№2 им. В. Маскина ж.-д. ст. Клявлино муниципального района Клявлинский Самарской области (принято на педагогическом совете протокол №3 от 18.11.2014 г) <http://kloc2.ru/p4aa1.html>

Цели изучения курса

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Обучение физической культуре в основной школе ведется по УМК:

Программа	Учебник, учебные и методические пособия.
Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. ФГОС / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2020. https://catalog.prosv.ru/attachment/379f92b0-a3b0-11df-9228-0019b9f502d2.pdf	Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы -М.: Просвещение, 2018.

Место учебного предмета в учебном плане: 10класс: всего - 102 ч., – в неделю - 3 ч. 11 класс: всего - 102 ч., – в неделю - 3 ч.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Планируемые предметные результаты обучения

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны **уметь объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; # культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; # экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; # судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; # планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100	5,0 14,3	5,0 14,3
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 — 215	— 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.50 —	— 10.00

- **Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Пряжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300—1400 1300—1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050—1200 1050—1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы

начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. **Закрепление навыков закаливания.**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—11я классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции.

Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10-х классов – 3 часа в неделю.

Формы контроля: тестирование - 12 тестов

фронтальный опрос – 5

контрольные нормативы – 23

№ урока	кол-во часов	Тема урока	Вид урока	Содержание урока	Планируемые результаты	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения
Легкая атлетика(17ч)								
1.	1	Вводный инструктаж по охране труда. Причины травматизма	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Основные причины травматизма на занятиях л/атлетикой	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	фронтальный опрос	Повторить и записать правила ТБ по легкой атлетике	Сентябрь
2	1	Низкий старт и стартовый разгон	образовательно-тренировочный	Повторить цель усовершенствования низкий старт и разгон . Учить эстафетному бегу с передачей палочки с верху . Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (60 м)	Уметь пробегать с максимальной скоростью.	предварительный	Пробежать в среднем темпе 5 мин	Сентябрь
3	1	Низкий старт	комплексный	Провести низкий старт с преследованием (3-4 раза) до 20 м Закрепить технику эстафетного бега с передачей палочки сверху . Бег 8-10 мин. Без учета времени	Уметь продемонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий	Пробежать в среднем темпе 5 мин	Сентябрь
4	1	Низкий старт	образовательно-тренировочный	Провести учёт бега на 100 м . Совершенствовать технику прыжка в длину с места . Повторить технику метания гранаты с места и разбега . Повторить технику передачи эстафеты изученным способом . Провести бег до 8 мин с 2-3 ускорениями до 80 м .	Уметь продемонстрировать технику низкого старта	предварительный	Пробежать в среднем темпе 5 мин	Сентябрь

5	1	Техника передачи эстафетной палочки сверху	комплексный	Совершенствовать технику прыжка в длину с места и метание гранаты . Проверить на оценку технику передачи эстафетной палочки .Провести бег в медленном темпе 9 мин с 2-3 ускорениями до 80 метров .	Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки	предварительный	Пробежать в среднем темпе 5 мин	Сентябрь
6	1	Метание гранаты на технику и дальность.	образовательно-тренировочный	Провести упражнения в парах на сопротивление. Провести учёт освоения метания гранаты 500 грамм(д) и 700грамм(ю) на технику и дальность . Провести бег в медленном темпе до 10 мин с ускорениями .	Уметь продемонстрировать финальное усилие в метании гранаты	предварительный	Пробежать в быстром темпе 5 мин	Сентябрь
7	1	Прыжки в длину с места	образовательно-тренировочный	Провести учёт прыжка в длину с места . Провести бег в медленном темпе 11 мин с ускорением 2-3 до 80 метров .	Уметь преодолевать длинные дистанции с ускорениями.	предварительный	Пробежать в быстром темпе 5 мин	Сентябрь
8	1	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. Ускорения до 100 метров.	Уметь стартовать из разных исходных положений.	предварительный	Пробежать в быстром темпе 5 мин	Сентябрь
9	1	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости	образовательно-тренировочный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Бег 400 м на результат.	Уметь удерживать технику во время бега на средние дистанции.	предварительный	Пробежать в быстром темпе 5 мин	Сентябрь
10	1	Бег 100м. Развитие скоростной выносливости	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Повторное пробегание отрезков 60 – 100 м. чередование с ходьбой 50м. Развитие скоростной выносливости . Олимпийские игры в Сочи .	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	текущий	Выполнить подтягивание на перекладине 5-10 раз	Сентябрь

11	1 1	Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Развитие скоростно-силовых способностей. Вставание в сед из положения лежа за 1 мин .	Уметь выполнять разнообразные многоскоки и прыжки.	текущий	Выполнить прыжки через скакалку 1 мин	Сентябрь
12	1	Бег на 3000 м (юноши) , 2000 (девушки)	образовательнотренировочный	Провести ОРУ в парах на сопротивление .провести бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)	Уметь преодолевать утомление в беге на длинные дистанции.	текущий	Выполнить подтягивание на перекладине 5-10 раз	Сентябрь
13	1	Прыжок в длину с разбега	комплексный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Провести бег с ускорениями до 50-60 м 3-4 повторения .Подтягивание на высокой перекладине (юноши) ,на низкой (девушки) .	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	Выполнить прыжки через скакалку 1 мин	Октябрь
14	1	Техника прыжка. Развитие силовых способностей и прыгучести.	образовательнотренировочный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	предварительный	Выполнить подтягивание на перекладине 5-10 раз	Октябрь

15		Полоса препятствий	комплексный	Повторить специальные беговые упражнения . Прохождение полосы препятствий из 7-9 препятствий .	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	предварительный	Просмотреть видеоролик: Что такое сила?	Октябрь
16		Подтягивание на перекладине.	образовательно-тренировочный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении . Подтягивание на перекладине -на результат . Игра.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	Записать комплекс упражнений на силу	Октябрь
17	1	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	образовательно-тренировочный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Гладкий бег по стадиону. 1500 м(д) 2000 м (ю)на результат.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	предварительный	Выполнить метание малого мяча в цель 5-10 раз	Сентябрь
Кроссовая подготовка (10 ч)								
18	1	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5000 метров (мальчики), до 3000 метров (девочки). Спортивные игры.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	текущий	Выполнить технику прыжка с разбега в длину	Октябрь
19	1	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	образовательно-тренировочный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 13 минут. Подтягивание в висе на результат. Спортивные игры.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	предварительный	Выполнить подтягивание на перекладине 5-10 раз	Октябрь

20	1	Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 13 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднятие прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Уметь выполнять корректировку техники бега	текущий	Выполнить 10 мин бег в среднем темпе	Октябрь
21	1	Преодоление препятствий	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 14 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием. Спортивные игры.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции		Выполнить подтягивание на перекладине 5-10 раз	Октябрь
22	1	Преодоление препятствий	комплексны	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	текущий	Выполнить подтягивание на перекладине 5-10 раз	Октябрь
23	1	Переменный бег	образовательно-тренировочный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой Наклон из положения стоя на результат.	Уметь продемонстрировать физические кондиции.	предварительный	Выполнить подтягивание на перекладине 3подхода.	Октябрь
24	1	Переменный бег	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ.150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Спортивные игры	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	текущий	Выполнить подтягивание на перекладине 5-10 раз	Октябрь
25		Гладкий бег	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 4000 м (юноши) и девочки 3000 - без учета времени. История отечественного спорта.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	текущий	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Октябрь

26		Бег в равномерном темпе.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.		Выполнить бег в равномерном темпе до 12 минут	Октябрь
27		Бег в равномерном темпе.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Выполнить подтягивание на перекладине 5-10 раз	Октябрь

Спортивные игры Баскетбол (9 ч)

28	1	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	образовательно-тренировочный	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча, игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Выполнить стойку баскетболиста и перемещение в стойке	Ноябрь
29	1	Ловля и передача мяча.	комплексный	Ловля и передача мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	текущий	Выполнить ловлю мяча	Ноябрь
30	1	Ловля и передача мяча	комплексный	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Челночный бег 3x10м с подбрасыванием мяча над собой; игра « Борьба за мяч	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	текущий	Выполнить ловлю и передачу мяча	Ноябрь

31	1	Ведение мяча	образовательный-тренировочный	Бег с ускорением по сигналу. ОРУ. остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча , с мячом; освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой ; игра «Борьба за мяч» Ведение мяча с сопротивлением защитника	Уметь демонстрировать технику ведения мяча.	текущий	Выполнить ведение мяча в течении 4 минут	Ноябрь
32	1	Ведение мяча (совершенство вание техники)	комплексный	Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте. Продолжать движение. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Уметь демонстрировать технику ведения мяча.	текущий	Выполнить ведение мяча в течении 4 минут	Ноябрь
33	1	Ведение мяча	образовательный-тренировочный	Контроль мяча против 2-3 игроков (оценка техники)Двусторонняя игра по упрощенным правилам	Уметь демонстрировать технику ведения мяча.	предварительны	Выполнить ведение мяча в течении 4 минут	Ноябрь
34	1	Бросок мяча в корзину	изучение нового материала	Варианты техники бросков с места и в движении: одной без поддержки и с поддержкой. Учебная игра в стритбол.	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя с места	текущий	Выполнить технику броска мяча	Ноябрь

35	1	Тактика игры	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра по основным правилам.	Уметь нападать быстрым прорывом	текущий	Выполнить броски баскетбольного мяча 30 раз	Ноябрь
36	1	Тактика игры	образовательно-тренировочный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Тактика защиты против игрока с мячом и без(оценка) Учебная игра с привлечением к судейству учащихся	Уметь защищаться против игрока с мячом и без мяча		Выполнить броски баскетбольного мяча 30 раз	
Волейбол (12 часов)								
37	1	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	комплексный	Передвижения в стойке, остановки и повороты. Комбинации из основных элементов	уметь Перемещаться в стойке		Повторить правила игры волейбол в	Ноябрь
38	1	Прием и передача мяча.	комплексный	Техника приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте.(Закрепление)	Уметь передавать мячи в стойке	текущий	Повторить правила игры волейбол в	Декабрь

39	1	Прием и передача мяча.	образовательный-тренировочный	Техника приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад.(оценка) Передачи различные по расстоянию и высоте.(Совершенствование)	Уметь выполнять передачу мяча	предварительный	Выполнить отжимания от стенки 3 подхода по 20раз	Декабрь
40	1	Прием и передача мяча	комплексный	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Уметь выполнять прием и передачу мяча снизу	текущий	Выполнить прыжки в длину с места	Декабрь
41	1	Прием и передача мяча	образовательный-тренировочный	Прием мяча снизу двумя руками(оценка техники)	Уметь выполнять прием и передачу мяча.	текущей	Выполнить выпрыгивания из полу приседа	Декабрь
42	1	Подача мяча.	изучение нового материала	Техника прямой верхней подачи.	Уметь выполнять подачу	текущий	Выполнить поднимание туловища за 1 м	Декабрь
43	1	Подача мяча.	комплексный	Прямая верхняя подача.(закрепление) Взаимодействие игроков (учебная игра)	Уметь выполнять подачу	текущий	Выполнить поднимание туловища за 1 м	Декабрь
44	1	Подача мяча.	образовательный-тренировочный	Прямая верхняя подача(оценка) Прямой нападающий удар, (закрепление техники) Учебная игра	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.	текущий	Выполнить выпрыгивания из полу приседа	Декабрь
45	1	Нападающий удар	комплексный	Прямой нападающий удар(совершенствование техники) Учебная игра	Уметь выполнять нападающий удар.	текущий	Выполнить подтягивание на перекладине	Декабрь
46	1	Нападающий удар Блокирование.	комплексный	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов(одиночное, вдвоем), страховка	Уметь выполнять нападающий удар.		Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре от стенки	Декабрь

47	1	Нападающий удар Блокирование.	комплексный	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов(одиночное, вдвоем), страховка	Уметь выполнять нападающий удар.	текущий	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре от стенки	Декабрь
48	1	Тактика игры	образовательно-тренировочный	Тактика игры в нападении и защите: индивидуальные, групповые и командные действия (оценка)	Уметь играть тактически	текущий	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре от стенки	Декабрь
Гимнастика (13 часов)								
49	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры.	изучение нового материала	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Девочки : учить равновесию на одной ноге , выпад вперед и кувырку вперед группировке , sedu углом на бревне (высота 110 см) . Юноши : учить лазанью на канатах и из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись .	Уметь выполнять строевые упражнения.	текущий	Выполнить комплекс атлетической гимнастики	январь
50	1	Атлетическая гимнастика	комплексный	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью. Занятие в тренажерном зале.	Уметь выполнять упр. максим.интенсивности	текущий	Выполнить поднимание туловища за минуту	январь
51	1	Гимнастика с основами акробатики	комплексный	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (Ю), стойка на лопатках (д)	Уметь выполнять кувырки и стойки	предварительный	Выполнить поднимание туловища за минуту	январь

52	1	Гимнастика с основами акробатики	комплексный	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Уметь выполнять акробатические элементы.	предварительный	Выполнить подтягивание на перекладине	январь
53	1	Гимнастика с основами акробатики	комплексный	Темповой переворот боком «колесо», два переворота	Уметь выполнять акробатические элементы.	учётный	Выполнить комплекс атлетической гимнастики	январь
54	1	Гимнастика с основами акробатики	образовательно-тренировочный	Комбинация из ранее изученных элементов	Уметь выполнять акробатические элементы.	предварительный	Выполнить поднимание туловища за 1 м	январь
55	1	Атлетическая гимнастика	комплексный	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью. Занятие в тренажерном зале.	Уметь выполнять упр. максим.интенсивности	текущий	Выполнить прыжки с места (три подхода)	январь
56	1	Атлетическая гимнастика	комплексный	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	Уметь выполнять упр. максим.интенсивности	текущий	Выполнить комплекс ОФП с собственным весом	январь
57	1	Атлетическая гимнастика	образовательно-тренировочный	Круговая тренировка с использованием гантелей и тренажеров(индивидуальный подход)	Уметь выполнять упр. максим. Инт.	текущий	Выполнить комплекс ОФП с собственным весом	январь

58	1	Опорные прыжки .	комплексный	Повторить строевые упражнения с целью чёткого исполнения провести ОРУ на гимнастических скамейках .проверить на оценку : юноши – переворот в упор на низкой перекладине , девочки – вис согнувшись на низкой жерди . Закрепить технику пройденных упражнений . Учить технику опорного прыжка : мальчики согнув ног через козла в длину (высота 150 см) , девочки боком через коня (высота 110 см) .	Уметь выполнять опорные прыжки	предварительный	Выполнить подтягивание на перекладине 10 раз. (февраль
59	1	Опорные прыжки .	образовательно-тренировочный	Повторить упражнения на гимнастических скамейках .Проверить на оценку : мальчики – соскок назад из размахивания на высокой перекладине , девочки – вис прогнувшись на низкой жерди и брусьев (с помощью) .Повторить пройденные упражнения на перекладине (Юноши) и брусьях (девочки) , закрепить технику опорных прыжков .	Уметь выполнять опорные прыжки	предварительный	Выполнить подтягивание на перекладине 10 раз.	февраль
60	1	Опорные прыжки.	комплексный	Провести преодоление гимнастической полосы препятствий отдельно из 3-4 снарядов для мальчиков и девочек . Проверить на оценку : Юноши – переворот в упор на высокой перекладине ,Девочки – из виса на под коленках со скока в упор присев . Совершенствовать технику опорных прыжков. КУ преодолений – 5 препятствий в зале .	Уметь выполнять опорные прыжки	текущий	Выполнить поднимание туловища за минуту	февраль

61	1	Опорный прыжок	образовательный-тренировочный	Повторить преодоление гимнастической полосы препятствий отдельно из 3-4 снарядов для мальчиков и девочек . Провести тренировку по подтягиваниям – мальчики и подниманию туловища – девочки . Провести учёт по технике выполнения опорного прыжка :Юноши– согнув ноги через козла в длину (высота 115 см) девочки – боком через коня (высота 110 см)	Уметь выполнять опорные прыжки	предварительный	Выполнить прыжки через скакалку за 1 минуту	февраль
Спортивные игры волейбол (12 ч)								
62	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.	вводный	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».	Перемещения в стойке	фронтальный опрос	Выполнить прыжки через скакалку за 1 минуту	февраль
63	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Перемещения в стойке	текущий	Повторить акробатическую комбинацию	февраль

64	1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	изучение нового материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Уметь выполнять передачу мяча над собой. Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	Выполнить поднимание туловища за минуту	февраль
----	---	--	---------------------------	---	--	---------	---	---------

65	1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Уметь выполнять прием и передачу мяча.	текущий	Выполнить прыжки через скакалку за 1 минуту	Февраль
----	---	--	-------------	---	--	---------	---	---------

66	1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	образовательный-тренировочный	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.</p>	Уметь выполнять прием и передачу мяча	предварительный	Повторить акробатическую комбинацию	февраль
67	1	Прием мяча снизу над собой.	изучение нового материала	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.</p>	Уметь выполнять передачи снизу над собой.		Повторить акробатическую комбинацию	февраль

68	1	Передача мяча с низу.	комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. . Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.	Уметь выполнять передачи снизу над собой.		Выполнить поднимание туловища за 1 м	февраль
69	1	Нижняя прямая подача мяча	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	текущий	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре от стенки	февраль

70	1	Нижняя прямая подача мяча	образовательный-тренировочный	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии.(оценка техники) Подвижная игра «Поддай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	текущий	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре от стенки	март
71	1	Прямой нападающий удар.	комплексный	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь выполнять нападающий удар.	текущий	Пробежать в медленном темпе 7минут	март
72	1	Прямой нападающий удар.	образовательный-тренировочный	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.(оценка техники) Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь выполнять нападающий удар.	текущий	Пробежать в медленном темпе10 минут	март

73	1	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по основным правилам волейбола.	Уметь выполнять тактическое действие.	текущий	Пробежать в медленном темпе 10 минут	март
Спортивные игры «Стритбол» (4 ч)								
74	1	«Стритбол»	комплексный	Правила игры. Техника передвижений остановок. Прыжков.	Уметь быстро передвигаться	текущий	Пробежать в медленном темпе 12 минут	март
75	1	«Стритбол»	комплексный	Правила игры. Техника передвижений остановок, прыжков. Тактика индивидуальной защиты и индивидуального нападения.	Уметь «отвечать» за своего игрока	текущий	Пробежать в медленном темпе 14 минут	март
76	1	«Стритбол»	комплексный	Правила игры. Техника передвижений остановок, прыжков. Тактика командной защиты и командного нападения.	Уметь подстраховывать	текущий	Выполнить подтягивание на перекладине	март
77	1	«Стритбол»	образовательно-тренировочный	Оценка технико-тактического действия игрока.	Уметь читать игру	текущий	Выполнить комплекс ОФП с собственным весом	март
Кроссовая подготовка (10ч)								

78	1	Преодоление препятствий	изучение нового материала.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.	Уметь преодолевать препятствия.	фронтальный опрос	Выполнить поднимание туловища за 1 м	апрель
79	1	Преодоление препятствий	комплексны	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивные игры.	Уметь преодолевать препятствия	текущий	Выполнить бег с ускорениями по 15 м	апрель
80	1	Смешенное передвижение.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4500 метров – юноши, до 3000 метров – девочки. Спортивные игры.	Уметь распределять силы .	текущий	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Апрель
81	1	Смешенное передвижение.	образовательно-тренировочный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5000 метров – юноши, до 3000 метров – девочки. Спортивные игры.	Уметь распределять силы	предварительный	Пробежать в медленном темпе 10 минут по пересечённой местности	апрель
82	1	Переменный бег.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 13 минут. Спортивные игры.	Уметь распределять силы	текущий	Пробежать в медленном темпе 12 минут по пересечённой местности	апрель

83	1	Переменный бег.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 13 минут.	Уметь распределять силы	текущий	Пробежать в медленном темпе 14 минут по пересечённой местности	Апрель
84	1	Бег в равномерном темпе 15 мин.	образовательно-тренировочный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.	Уметь распределять силы	предварительный	Повторить теорию прыжков с разбега в длину	Апрель
85	1	Бег в равномерном темпе.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.	Уметь распределять силы	текущий	Выполнить подтягивание на перекладине 11 раз	апрель
86	1	Преодоление полосы препятствий.	образовательно-тренировочный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 2000 метров – на результат.	Уметь распределять силы	учетный	Выполнить поднимание туловища за 1 м	апрель
87	1	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Уметь преодолевать препятств		Пробежать в медленном темпе 10 минут	апрель

Легкая атлетика (15ч)

88	1	Спринтерский бег	изучение нового материала	ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать стартовый разгон		Пробежать в медленном темпе 12 минут	апрель
89	1	Спринтерский бег	комплексный	. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон	текущий	Пробежать в медленном темпе 14 минут	Апрель
90	1	Низкий старт.	образовательно-тренировочный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров.(оценка техники) Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать низкий старт	предварительный	Выполнить подтягивание на перекладине 11 раз	Апрель
91	1	Низкий старт.	образовательно-тренировочный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Бег 100 метров (учет результата)	Уметь демонстрировать низкий старт	текущий	Выполнить прыжки в длину с места 4 подхода	Май
92	1	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Уметь демонстрировать финальное усилие	текущий	Выполнить поднимание туловища за 1 м	Май

93	1	Финальное усилие. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	Уметь демонстрировать финальное усилие	текущий	Метать 150 гр. Мяч на дальность	Май
94	1	Эстафеты. Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»(совершенствовани е техники)	Уметь пробегать с максимальной скоростью	предварительный	Метать 150 гр. Мяч на дальность	Май
95	1	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	образовательно-тренировочный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Прыжок в длину с разбега.(учет результата)	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Метать 150 гр. Мяч на дальность	Май
96	1	Эстафетный бег	образовательно-тренировочный	ОРУ.СБУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе. Подтягивание на перекладине в висе (ю), нв висе лежа (д)-учет	Уметь передавать эстафетную палочку	текущий	Пробежать в медленном темпе12 минут по пересечённой местности	Май

97	1	Эстафетный бег	комплексный	ОРУ.СБУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробеганием коротких отрезков. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд.	Уметь передавать эстафетную палочку	текущий	Пробежать в медленном темпе 14 минут по пересечённой местности	Май
98	1	Метание гранаты.	изучение нового материала.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание гранаты на технику с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Пробежать в медленном темпе 15 минут по пересечённой местности	Май
99	1	Метание гранаты	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать фин. усилие.	текущий	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Май

100	1	Метание гранаты	образовательный-тренировочный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание гранаты 500 гр (д), 700гр (ю) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать целостность броска	предварительны	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Май
101	1	Разновидности прыжков	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; тест: подъем туловища из положения лежа	Уметь демонстрировать технику прыжков	текущий	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Май
102	1	Разновидности прыжков		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; тест: прыжок в длину с места	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	текущий	Заниматься ОФП на каникулах	Май

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов – 3 часа в неделю.

Формы контроля: тестирование - 12 тестов

фронтальный опрос – 5

контрольные нормативы – 23

№ урока	кол-во часов	Тема урока	Вид урока	Содержание урока	Планируемые результаты	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения
Легкая атлетика(17ч)								
1.	1	Вводный инструктаж по охране труда. Причины травматизма	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Основные причины травматизма на занятиях л/атлетикой	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	Фронтал	Повторить инструктаж по охране труда	Сентябрь
2	1	Низкий старт и стартовый разгон	образовательно-тренировочный	Повторить цель усовершенствования низкий старт и разгон . Учить эстафетному бегу с передачей палочки сверху . Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (60 м)	Уметь пробегать с максимальной скоростью.	Предварительный	Пробежать медленном темпе 10 минут	Сентябрь
3	1	Низкий старт	комплексный	Провести низкий старт с преследованием (3-4 раза) до 20 м . Закрепить технику эстафетного бега с передачей палочки сверху . Бег 8-10 мин. Без учета времени	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий	Пробежать медленном темпе 12 минут	Сентябрь
4	1	Низкий старт	образовательно-тренировочный	Провести учёт бега на 100 м . Совершенствовать технику прыжка в длину с места . Повторить технику метания гранаты с места и разбега . Повторить технику передачи эстафеты изученным способом . Провести бег до 8 мин с 2-3 ускорениями до 80 м .	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Предварительный	Пробежать медленном темпе 14 минут	Сентябрь

5	1	Техника передачи эстафетной палочки сверху	комплексный	Совершенствовать технику прыжка в длину с места и метание гранаты . Проверить на оценку технику передачи эстафетной палочки .Провести бег в медленном темпе 9 мин с 2-3 ускорениями до 80 метров .	Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки	Предварительный	Пробежать в медленном темпе 16 минут	Сентябрь
6	1	Метание гранаты на технику и дальность.	образовательно-тренировочный	Провести упражнения в парах на сопротивление Провести учёт освоения метания грананы500 грамм(д) и 700грамм(ю) на технику и дальность . Провести бег в медленном темпе до 10 мин с ускорениями .	Уметь демонстрировать финальное усилие в метании гранаты	Предварительный	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Сентябрь
7	1	Прыжки в длину с места	образовательно-тренировочный	Провести учёт прыжка в длину с места . Провести бег в медленном темпе 11 мин с ускорением 2-3 до 80 метров .	Уметь преодолевать длинные дистанции с ускорениями .	Предварительный	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Сентябрь
8	1	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. Ускорения до 100 метров.	Уметь стартовать из разных исходных положений.	предварительный	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Сентябрь
9	1	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости	образовательно-тренировочный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Бег 400 м на результат.	Уметь удерживать технику во время бега на средние дистанции.	предварительный	Метать 150 гр. Мяч на дальность	Сентябрь 16-20
10	1	Бег 100м. Развитие скоростной выносливости	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Повторное пробегание отрезков 60 – 100 м. чередование с ходьбой 50м. Развитие скоростной выносливости . Олимпийские игры в Сочи .	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	текущий	Метать 150 гр. Мяч на дальность	Сентябрь 23-27

11	1	Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Развитие скоростно-силовых способностей. Вставание в сед из положения лежа за 1 мин .	Уметь выполнять разнообразные многоскоки и прыжки.	текущий	Метать 150 гр. Мяч на дальность	Сентябрь 23-27
12	1	Бег на 3000 м (юноши) , 2000 (девушки)	образовательно-тренировочный	Провести ОРУ в парах на сопротивление .провести бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)	Уметь преодолевать утомление в беге на длинные дистанции.	текущий	Выполнить поднимание туловища за 1 м	Сентябрь 23-27
13	1	Прыжок в длину с разбега	комплексный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Провести бег с ускорениями до 50-60 м 3-4 повторения .Подтягивание на высокой перекладине (юноши) ,на низкой (девушки) .	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	Повторить теорию прыжков с разбега	Октябрь
14	1	Техника прыжка. Развитие силовых способностей и прыгучести.	образовательно-тренировочный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	предварительный	Выполнить прыжки через скакалку 3 подхода по 100 раз	Октябрь

15		Полоса препятствий	комплексный	Повторить специальные беговые упражнения . Прохождение полосы препятствий из 7-9 препятствий .	Уметь выполнять прыжок в длину разбега.	предварительный	Выполнить прыжки в длину с места 3 подхода	Октябрь	
16		Подтягивание на перекладине.	образовательно-тренировочный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении Подтягивание на перекладине -на результат . Игра.	Уметь выполнять прыжок в длину разбега.	текущий	Выполнить прыжки в длину с места 4 подхода	Октябрь	
17	1	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	образовательно-тренировочный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Гладкий бег по стадиону. 1500 м(д) 2000 м (ю)на результат.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	предварительный	Выполнить прыжки в длину с места 4 подхода	Сентябрь	
	1	Кроссовая подготовка (10 ч)							
18	1	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5000 метров (мальчики), до 3000 метров (девочки). Спортивные игры.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	текущий	Прыжки с разбега в длину	Октябрь 7-11	
19	1	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	образовательно-тренировочный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 13 минут. Подтягивание в виси на результат. Спортивные игры.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	предварительный	Выполнить подтягивание на перекладине до 12 раз 2 подхода	Октябрь 7-11	

20	1	Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 13 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Уметь выполнять корректировку техники бега	текущий	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа три подхода	Октябрь 14-18
21	1	Преодоление препятствий	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 14 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием. Спортивные игры.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции		Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа три подхода	Октябрь
22	1	Преодоление препятствий	комплексны	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	текущий	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Октябрь
23	1	Переменный бег	образовательно-тренировочный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Наклон из положения стоя на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	предварительный	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Октябрь
24	1	Переменный бег	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Спортивные игры	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	текущий	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	Октябрь

25	1	Гладкий бег	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 4000 м (юноши) и девочки 3000 - без учета времени. История отечественного спорта.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	текущий	Выполнить поднимание туловища за 1 м	Октябрь
26		Бег в равномерном темпе.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.		Выполнить прыжки через скакалку 3 подхода по 100 раз	Октябрь
27		Бег в равномерном темпе.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Выполнить прыжки через скакалку 3 подхода по 100 раз	Октябрь

Спортивные игры Баскетбол (9 ч)

28	1	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	обучение	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Выполнить прыжки в длину с места 3 подхода	Ноябрь
29	1	Ловля и передача мяча.	комплексный	Ловля и передача мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	текущий	Выполнить ловлю и передачу мяча	Ноябрь

30	1	Ловля и передача мяча	комплексный	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Челночный бег 3x10м с подбрасыванием мяча над собой; игра «Борьба за мяч»	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	текущий	Выполнить ловлю и передачу мяча	Ноябрь
31	1	Ведение мяча	обучение	Бег с ускорением по сигналу. ОРУ. остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча , с мячом; освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой ; игра «Борьба за мяч» Ведение мяча с сопротивлением защитника	Уметь демонстрировать технику ведения мяча.	текущий	Выполнить ведение мяча 4 минуты	Ноябрь
32	1	Ведение мяча (совершенство вание техники)	комплексный	Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте. Продолжать движение. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Уметь демонстрировать технику ведения мяча.	текущий	Выполнить ведение мяча 4 минуты	Ноябрь
33	1	Ведение мяча	образовательно-тренировочный	Контроль мяча против 2-3 игроков (оценка техники)Двусторонняя игра по упрощенным правилам	Уметь демонстрировать технику ведения мяча.	предварительный	Выполнить ведение мяча 4 минуты	Ноябрь

34	1	Бросок мяча в корзину	изучение нового материала	Варианты техники бросков с места и в движении: одной без поддержки и с поддержкой. Учебная игра в стритбол.	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя с места	текущи й	Повторить технику броска мяча	Нояб рь
35	1	Тактика игры	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра по основным правилам.	Уметь нападать быстрым прорывом	текущи й	Выполнить броски мяча в корзину на технику	Нояб рь
36	1	Тактика игры	образовательно-тренировочный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Тактика защиты против игрока с мячом и без(оценка) Учебная игра с привлечением к судейству учащихся	Уметь защищаться против игрока с мячом и без мяча		Выполнить ведение мяча 4 минуты	Нояб рь
Волейбол (12 часов)								
37	1	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	комплексный	Передвижения в стойке , остановки и повороты. Комбинации из основных элементов	уметь Перемещаться в стойке		Повторить правила волейбола	Нояб рь
38	1	Прием и передача мяча.	комплексный	Техника приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте.(Закрепление)	Уметь передавать мячи в стойке	текущи й	Повторить правила волейбола	Дека брь

39	1	Прием и передача мяча.	образовательный-тренировочный	Техника приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад.(оценка) Передачи различные по расстоянию и высоте.(Совершенствование)	Уметь выполнять передачу мяча	предварительный	Пробежать в медленном темпе 10 минут	Декабрь
40	1	Прием и передача мяча	комплексный	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Уметь выполнять прием и передачу мяча снизу	текущий	Пробежать в медленном темпе 12 минут	Декабрь
41	1	Прием и передача мяча	образовательный-тренировочный	Прием мяча снизу двумя руками(оценка техники)	Уметь выполнять прием и передачу мяча.	текущей	Пробежать в медленном темпе 14 минут	Декабрь
42	1	Подача мяча.	изучение нового материала	Техника прямой верхней подачи.	Уметь выполнять подачу	текущий	Выполнить поднимание туловища за 1 м	Декабрь
43	1	Подача мяча.	комплексный	Прямая верхняя подача.(закрепление) Взаимодействие игроков (учебная игра)	Уметь выполнять подачу	текущий	Выполнить подтягивание на перекладине до 12 раз 2 подхода	Декабрь
44	1	Подача мяча.	образовательный-тренировочный	Прямая верхняя подача(оценка) Прямой нападающий удар, (закрепление техники) Учебная игра	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.	текущий	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа три подхода	Декабрь
45	1	Нападающий удар	комплексный	Прямой нападающий удар(совершенствование техники) Учебная игра	Уметь выполнять нападающий удар.	текущий	Выполнить прыжки в длину с места 3 подхода	Декабрь

46	1	Нападающий удар Блокирование.	комплексный	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов(одиночное, вдвоем), страховка	Уметь выполнять нападающий удар.		Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики	Декабрь 16-20
47	1	Нападающий удар Блокирование.	комплексный	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов(одиночное, вдвоем), страховка	Уметь выполнять нападающий удар.	текущий	Выполнить прыжки через скакалку 3 подхода по100 раз	Декабрь 23-27
48	1	Тактика игры	образовательно-тренировочный	Тактика игры в нападении и защите : индивидуальные, групповые и командные действия (оценка)	Уметь играть тактически	текущий	Выполнить комплекс упражнений на развитие силы	Декабрь 23-27
Гимнастика (13 часов)								
49	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры.	изучение нового материала	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Девочки : учить равновесию на одной ноге , выпад вперед и кувырку вперед группировке , седу углом на бревне (высота 110 см) . Юноши : учить лазанью на канатах и из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись .	Уметь выполнять строевые упражнения.	текущий	Выполнить комплекс упражнений на развитие ловкости	январь

50	1	Атлетическая гимнастика	комплексный	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью. Занятие в тренажерном зале.	Уметь выполнять упр. максим.интенсивности	текущий	Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости	январь
51	1	Гимнастика с основами акробатики	комплексный	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (Ю), стойка на лопатках (д)	Уметь выполнять кувырки и стойки	предварительный	Выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты	январь
52	1	Гимнастика с основами акробатики	комплексный	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Уметь выполнять акробатические элементы.	Предварительный	Выполнить комплекс упражнений на развитие координации	январь
53	1	Гимнастика с основами акробатики	комплексный	Темповой переворот боком «колесо», два переворота	Уметь выполнять акробатические элементы.	Учётный	Пробежать в медленном темпе 10 минут	январь
54	1	Гимнастика с основами акробатики	образовательно-тренировочный	Комбинация из ранее изученных элементов	Уметь выполнять акробатические элементы.	предварительный	Пробежать в медленном темпе 12 минут	январь
55	1	Атлетическая гимнастика	комплексный	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью. Занятие в тренажерном зале.	Уметь выполнять упр. максим.интенсивности	текущий	Пробежать в медленном темпе 14минут	январь
56	1	Атлетическая гимнастика	комплексный	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	Уметь выполнять упр. максим.интенсивности	текущий	Пробежать в медленном темпе 16минут	январь
57	1	Атлетическая гимнастика	образовательно-тренировочный	Круговая тренировка с использованием гантелей и тренажеров(индивидуальный подход)	Уметь выполнять упр. максим. Инт.	текущий	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	январь

58	1	Опорные прыжки .	комплексный	Повторить строевые упражнения с целью чёткого исполнения провести ОРУ на гимнастических скамейках .проверить на оценку : юноши – переворот в упор на низкой перекладине , девочки – вис согнувшись на низкой жерди . Закрепить технику пройденных упражнений . Учить технику опорного прыжка : мальчики согнув ног через козла в длину (высота 150 см) , девочки боком через коня (высота 110 см) .	Уметь выполнять опорные прыжки	Предварительный	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	февраль
59	1	Опорные прыжки .	образовательно-тренировочный	Повторить упражнения на гимнастических скамейках . Проверить на оценку : мальчики – соскок назад из размахивания на высокой перекладине , девочки – вис прогнувшись на низкой жерди и брусьев (с помощью) .Повторить пройденные упражнения на перекладине (Юноши) и брусьях (девочки) , закрепить технику опорных прыжков .	Уметь выполнять опорные прыжки	Предварительный	Выполнить бег с ускорениями по 20 м	февраль
60	1	Опорные прыжки.	комплексный	Провести преодоление гимнастической полосы препятствий отдельно из 3-4 снарядов для мальчиков и девочек . Проверить на оценку : Юноши – переворот в упор на высокой перекладине ,Девочки – из вися на под коленках со скака в упор присев . Совершенствовать технику опорных прыжков. КУ преодолений – 5 препятствий в зале .	Уметь выполнять опорные прыжки	Текущий	Выполнить поднимание туловища за 1 м	февраль

61	1	Опорный прыжок	образовательный-тренировочный	Повторить преодоление гимнастической полосы препятствий отдельно из 3-4 снарядов для мальчиков и девочек . Провести тренировку по подтягиваниям – мальчики и подниманию туловища – девочки . Провести учёт по технике выполнения опорного прыжка :Юноши– согнув ноги через козла в длину (высота 115 см) девочки – боком через коня (высота 110 см)	Уметь выполнять опорные прыжки	Предварительный	Выполнить прыжки в длину с места 3 подхода	февраль
Спортивные игры волейбол (12 ч)								
62	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.	вводный	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».	Перемещения в стойке	Фронтальный опрос	Выполнить подтягивание на перекладине до 12 раз 2 подхода	февраль
63	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Перемещения в стойке	текущий	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа три подхода	февраль

64	1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	изучение нового материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Уметь выполнять передачу мяча над собой. Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	Выполнить прыжки через скакалку 3 подхода по 120 раз	февраль
65	1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Уметь выполнять прием и передачу мяча.	текущий	Выполнить прыжки через скакалку 3 подхода по 120 раз	Февраль

66	1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	образовательный-тренировочный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Уметь выполнять прием и передачу мяча	Предварительный.	Выполнить комплекс упражнений на развитие силы	февраль
67	1	Прием мяча снизу над собой.	изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.	Уметь выполнять передачи снизу над собой.		Выполнить комплекс упражнений на развитие ловкости	февраль

68	1	Передача мяча с низу.	комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. . Способ соединение кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.	Уметь выполнять передачи снизу над собой.		Выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты	февраль
69	1	Нижняя прямая подача мяча	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	текущий	Выполнить комплекс упражнений на развитие координации	февраль
70	1	Нижняя прямая подача мяча	образовательно-тренировочный	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии.(оценка техники) Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	текущий	Пробежать в медленном темпе 12минут	март

71	1	Прямой нападающий удар.	комплексный	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь выполнять нападающий удар.	текущий	Пробежать в медленном темпе 12минут	март
72	1	Прямой нападающий удар.	образовательно-тренировочный	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. (оценка техники) Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь выполнять нападающий удар.	текущий	Пробежать в медленном темпе 14минут	март
73	1	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по основным правилам волейбола.	Уметь выполнять тактическое действие.	текущий	Выполнить бег с ускорениями 3/30м 3 раза	март
Спортивные игры «Стритбол» (4 ч)								
74	1	«Стритбол»	комплексный	Правила игры. Техника передвижений остановок. Прыжков.	Уметь быстро передвигаться	текущий	Выполнить бег с ускорениями 3/30м 3 раза	март

75	1	«Стритбол»	комплексный	Правила игры. Техника передвижений остановок, прыжков. Тактика индивидуальной защиты и индивидуального нападения.	Уметь «отвечать» за своего игрока	текущий	Выполнить бег с ускорениями 3/30м 3 раза	март
76	1	«Стритбол»	комплексный	Правила игры. Техника передвижений остановок, прыжков. Тактика командной защиты и командного нападения.	Уметь подстраховывать	Текущий	Выполнить подтягивание на перекладине до 12 раз 2 подхода	март
77	1	«Стритбол»	образовательно-тренировочный	Оценка технико-тактического действия игрока.	Уметь читать игру	Текущий	Выполнить прыжки в длину с места 3 подхода	март
Кроссовая подготовка (10ч)								
78	1	Преодоление препятствий	урок-закрепления изученного материала	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.	Уметь преодолевать препятствия.	Фронтальный опрос	Выполнить прыжки в длину с места 3 подхода	апрель
79	1	Преодоление препятствий	комплексны	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивные игры.	Уметь преодолевать препятствия	Текущий	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа три подхода	апрель
80	1	Смешанное передвижение.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4500 метров – юноши, до 3000 метров – девочки. Спортивные игры.	Уметь распределять силы.	Текущий	Выполнить прыжки через скакалку 3 подхода по 120 раз	Апрель

81	1	Смешенное передвижение.	образовательный-тренировочный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5000 метров – юноши, до 3000 метров – девочки. Спортивные игры.	Уметь распределять силы	предварительный	Выполнить комплекс упражнений на развитие силы	апрель
82	1	Переменный бег.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 13 минут. Спортивные игры.	Уметь распределять силы	Текущий	Выполнить комплекс упражнений на развитие ловкости	апрель
83	1	Переменный бег.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 13 минут.	Уметь распределять силы	Текущий	Выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты	Апрель
84	1	Бег в равномерном темпе 15 мин.	образовательный-тренировочный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.	Уметь распределять силы	Предварительный	Выполнить комплекс упражнений на развитие координации	Апрель
85	1	Бег в равномерном темпе.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.	Уметь распределять силы	Текущий	Пробежать в равномерном темпе до 10 минут	апрель
86	1	Преодоление полосы препятствий.	образовательный-тренировочный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 2000 метров – на результат.	Уметь распределять силы	учетный	Пробежать в равномерном темпе до 12 минут	апрель

87	1	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Уметь преодолевать препятствия		Пробежать в равномерном темпе до 14 минут	апрель
Легкая атлетика (15ч)								
88	1	Спринтерский бег	изучение нового материала	ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать стартовый разгон		Пробежать в равномерном темпе до 16 минут	апрель
89	1	Спринтерский бег	комплексный	. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон	текущий	Выполнить бег с ускорениями 3/40м 3 раза	Апрель
90	1	Низкий старт.	образовательно-тренировочный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров.(оценка техники) Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать низкий старт	предварительный	Выполнить бег с ускорениями 3/40м 3 раза	Апрель
91	1	Низкий старт.	образовательно-тренировочный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Бег 100 метров (учет результата)	Уметь демонстрировать низкий старт	текущий	Выполнить бег с ускорениями 3/40м 3 раза	Май
92	1	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Уметь демонстрировать финальное усилие	текущий	Выполнить поднимание туловища за 1 м	Май

93	1	Финальное усилие. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	Уметь демонстрировать финальное усилие	текущий	Выполнить прыжки в длину с места 3 подхода	Май
94	1	Эстафеты. Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»(совершенствование техники)	Уметь пробегать с максимальной скоростью	Предварительный	Выполнить прыжки с разбега в длину	Май
95	1	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	образовательно-тренировочный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Прыжок в длину с разбега.(учет результата)	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Выполнить подтягивание на перекладине до 12 раз 2 подхода	Май
96	1	Эстафетный бег	образовательно-тренировочный	ОРУ.СБУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе. Подтягивание на перекладине в висе (ю), нв висе лежа (д)-учет	Уметь передавать эстафетную палочку	текущий	Выполнить метание 150 гр. Мяча на точность	Май

97	1	Эстафетный бег	комплексный	ОРУ.СБУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробеганием коротких отрезков. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд.	Уметь передавать эстафетную палочку	текущий	Выполнить метание 150 гр. Мяча на дальность	Май
98	1	Метание гранаты.	изучение нового материала.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание гранаты на технику с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Выполнить метание 150 гр. Мяча на дальность	Май
99	1	Метание гранаты	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать фин. усилие.	текущий	Выполнить метание 150 гр. Мяча на дальность	Май
100	1	Метание гранаты	образовательно-тренировочный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание гранаты 500 гр (д), 700гр (ю) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать целостность броска	предварительный	Выполнить подтягивание на перекладине различными способами	Май

101	1	Разновидности прыжков	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; тест: подъем туловища из положения лежа	Уметь демонстрировать технику прыжков	текущий	Выполнить бег с ускорениями 3/100м 3 раза	Май
102	1	Разновидности прыжков		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой ; тест: прыжок в длину с места	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	текущий	Повторить технику безопасности при плавании на открытых водоёмах Выполнить бег с ускорениями 3/40м 3 раза	Май

Дополнительная литература для учителя.

1. В.И. Лях, Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 класс-М. ФГОС/ Просвещение, 2020.
<https://catalog.prosv.ru/attachment/379f92b0-a3b0-11df-9228-0019b9f502d2.pdf>, <https://www.labirint.ru/books/447468/>
2. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman.–М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
4. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.
5. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
6. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016.–240 с.
7. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 216 с.

