Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 1 г.Окуловка»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на Педагогическом совете Протокол №1 от __30. 08._____ 2018г	Зам.директора по УВР _____ Е.М.Быстрова «_30_»___08_____ 2018 год	Приказ №164 от 31.08.2018г Директор МАОУ СШ №1 г.Окуловка _____ В.Н.Чумакова

Рабочая программа

по физической культуре

10-11 класс

Учитель
Федоров А.В.

г. Окуловка
2018 год

Рабочей программа по физической культуре
10-11 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Здансвич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную.* В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой).* Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		X(ю.)	XI	X(д.)	XI (л.)
1	**Базовая часть**	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	**Вариативная часть**	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18

	Итого	102	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

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

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

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

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

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

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

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

1.4. Приемы саморегуляции.

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

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. **Волейбол.**

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом, баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики,

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. **Легкая атлетика.**

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

2. Демонстрировать.

Физическая	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег	14,3	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливост	Бег 2000 м, мин	-	10.00
	Бег 3000 м, мин	13,	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.
-

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

Тематическое планирование
10 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	Текущий	Комплекс 1	6.09	
	Совершенствования	Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	Текущий	Комплекс 1	11.09	
	Совершенствования	Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон, Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эста-	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низ-	Текущий	Комплекс 1	12.09	
	Совершенствования					13.09	
	Учетный	Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	«5» - 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с.	Комплекс 1	18.09	
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие	***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых	Текущий	Комплекс 1	20.09	
	Комплексный					25.09	
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» — 410 см	Комплекс 1	27.09	

Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	*Уметь:* метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1	26.09	
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	*Уметь:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1	2.10	
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Комплекс 1	3.10	
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин);* преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	4.10	
	Комплексный					9.10	
	Совершенствования	Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин);* пре-	Текущий	Комплекс 1	10.10	
	Совершенствования					11.10	
	Совершенствования	Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин);* преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	16.10	
	Совершенствования	Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин);* пре-	Текущий	Комплекс 1	17.10	
	Совершенст-.вования					18.10	
	Совершенствования	Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин);* преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	23.10	

	Совершенствования	Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин);* преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	24.10	
	Учетный	Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин);* преодолевать препятствия	«5» - 13,50 мин; «4»- 14,50 мин; «3» - 15,50 мин	Комплекс 1	25.10	
Гимнастика (21 ч)							
Висы и упоры (11ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	6.11	
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	8.11	
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять	Текущий	Комплекс 2	13.11	
	Совершенствования					14.11	
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	15.11	
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	20.11	
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	*Уметь:* выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	21.11	

Продолжение табл.

1 1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	*Уметь:* выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	22.11	
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	*Уметь:* выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	27.11	
	Совершенствования					28.11	
	Учетный	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	*Уметь:* выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	«5»- 11 р.; «4»-9р.; «3»-7р. Лазание *(6 м):* «5»- 11 с; «4»- 13с; «3»- 15 с.	Комплекс 2	29.11	
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Текущий	Комплекс 2	4.12	
	Совершенствования					5.12	
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Текущий	Комплекс 2	6.12	
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Текущий	Комплекс 2	11.12	
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Текущий	Комплекс 2	12.12	
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов *(длинный*	***Уметь:*** выполнять акроба-	Текущий	Ком-	13.12	

	Совершенствования	*кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	тические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*		плекс 2	18.12	
	Совершенствования					19.12	
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Текущий	Комплекс 2	20.12	
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2	25.12	
Спортивные игры (27 ч)							
Волейбол (21ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	26.12	
	Совершенст-1вования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	27.12	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	12.02	
	Совершенствования					13.02	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	14.02	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	19.02	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3	20.02	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	21.02	
	Совершенствования					26.02	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	27.02	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметы*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 3	28.02	
	Совершенствования					5.03	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметы*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	6.03	
	Совершенствования					7.03	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметы*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	12.03	
	Совершенствования					13.03	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметы*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	14.03	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3	19.03	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	20.03	
	Совершенствования					21.03	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	2.04	
Баскетбол (6 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	4.04	
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	9.04	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 х 2).* Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	10.04	
	Совершенствования					11.04	
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 х 3).* Развитие скоростных качеств	*Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	16.04	
	Совершенствования					17.04	
Лыжная подготовка (13 ч)							
Лыжная подготовка (13 ч)	Вводный	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий	Комплекс 3	10.01	
	Совершенствования					15.01	
	Комплексный	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Соревнования на дистанцию 2 км.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий	Комплекс 3	16.01	
	Комплексный					17.01	
	Совершенствования	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Оценка техники одновременного двухшажного хода	Комплекс 3	22.01	
	Комбинированный	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Оценка техники перехода с одноврем. бесшажного хода на поперем. двухшажн. ход	Комплекс 3	23.01	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенст-вования	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Оценка техники перехода с одноврем. бесшажного хода на поперем. двухшажн. ход	Ком-плекс 3	24.01	
	Учетный	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.				29.01	
	Совершенст-вования	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Текущий	Ком-плекс 3	30.01	
	Совершенст-вования	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Оценка техники изученных ходов	Ком-плекс 3	31.01	
	Совершенст-вования	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.				5.02	
	Совершенст-вования	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Текущий	Ком-плекс 3	6.02	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3	7.02	
Спортивные игры (2 ч)							
Баскетбол (2 ч)	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	18.04	
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	23.04	
Легкая атлетика (18 ч)							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-90 м).* Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	Текущий	Комплекс 4	24.04	
	Комплексный	Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	Текущий	Комплекс 4	25.04	
	Комплексный					30.04	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	«5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с.	Комплекс 4	2.05	
Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4	7.05	
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4	8.05	
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Комплекс 4	14.05	
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4	15.05	
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4	16.05	
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	«5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с.	Комплекс 4	21.05	
Бег по пересеченной местности (8ч)	Совершенствования	Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин);* преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	22.05	
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	23.05	

	Совершенствования	Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин);* преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	28.05	
	Совершенствования					29.05	
	Совершенствования	Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин);* преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	30.05	
	Совершенствования					4.06	
	Учетный	Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин);* преодолевать препятствия	«5»- 13,50 мин; «4» - 14,50 мин; «3»- 15,50 мин	Комплекс 1	5.06	
	Учетный					6.06	

Тематическое планирование
11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-90 м).* Бег на результат *(30 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(100 м)*	Текущий	Комплекс 1	5.09	
	Комплексный	Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(100 м)*	Текущий	Комплекс 1	6.09	
	Комплексный	Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(100 м)*	Текущий	Комплекс 1	10.09	
	Комплексный	Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(100 м)*	Текущий	Комплекс 1	12.09	
	Учетный	Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(100 м)*	«5»- 13,1 с; «4»- 13,5 с; «3»- 14,3 с.	Комплекс 1	13.09	
Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс I	17.09	
	Комплексный	I Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	*Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1	20.09	

1	2	3	4	5	6	7	8 1
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 460 см; «4» -430 см; «3» — **410**	Ком-плекс 1	24.09	
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Ком-плекс 1	26.09	
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Ком-плекс 1	27.09	
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м	Ком-плекс 1	1.10	
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин);* преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком-плекс 1	3.10	
	Совершенствования					4.10	
	Комплексный					8.10	
	Комплексный	Бег *(24 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(25 мин);* преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком-плекс 1	10.10	
	Комплексный					11.10	
	Комплексный	Бег *(26 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(25 мин);* преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком-плекс 1	15.10	
	Комплексный					17.10	
	Комплексный	\ Бег *(28 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(25 мин);* преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком-плекс 1	18.10	
	Совершенствования					22.10	

1	2	3	4	5	6	7	8 1
	Учетный	Бег на результат *(3000 м)* Опрос по теории	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин);* преодолевать во время кросса препятствия	«5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин	Комплекс 1	24.10	
Гимнастика (21 ч)							
Висы и упоры. Лазание (11ч)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	25.10	
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	5.11	
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	7.11	
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	8.11	
	Совершенствования					12.11	
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	*Уметь:* выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	14.11	

1	2 1	3	4	5	6	7	8

	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	*Уметь:* выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	15.11	
	Совершенствования					19.11	
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	*Уметь:* выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	21.11	
	Совершенствования					22.11	
	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	*Уметь:* выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» - 12 р.; «4»- Юр.; «3»- 7 р. Лазание *(6 м):* «5» - 10 с; «4»- 11с; «3» - 12 с.	Комплекс 2	26.11	
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	*Уметь:* выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2	28.11	
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня				29.11	
	Совершенствования					3.12	
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	*Уметь:* выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2	5.12	
	Совершенствования				Комплекс 2	6.12	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стоика на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2	10.12	
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2	12.12	
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2	13.12	
	Совершенствования					17.12	
	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня		Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2	19.12	
Спортивные игры (27 ч)							
Волейбол (21ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	20.12	
	Комплексный					24.12	
	Совершенст-1вования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	26.12	
	Совершенствования					27.12	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	7.02	

1	2	3	4	5	6	7	8 1
	Совершенст-вования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда-ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Пря-мой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметы* выполнять такти-ко-технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	11.02	
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие-мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять такти-ко-технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	13.02	
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие-мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять такти-ко-технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	14.02	
	Комплексный					18.02	
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие-мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять такти-ко-технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	20.02	
	Комплексный					21.02	
	Совершенст-вования					25.02	
	Совершенст-вования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие-мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять такти-ко-технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	27.02	
	Совершенст-вования					28.02	
	Совершенст-вования					4.03	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча	Комплекс 3	6.03	
	Совершенствования					7.03	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара	Комплекс 3	11.03	
	Совершенствования					13.03	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	14.03	
	Совершенствования						
Баскетбол (6 ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	18.03	
	Совершенствования					20.03	

1	2 1	3	4	5	6	7	8 1
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(3 x 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	21.03	
	Совершенствования					1.04	
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 x 1 x 2).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	3.04	
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(1 x 3 x 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	4.04	
Лыжная подготовка (13 ч)							
Лыжная подготовка (13 ч)	Вводный	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км	*Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий	Комплекс 3	10.01	
	Комплексный	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км	*Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий	Комплекс 2	14.01	
	Совершенствования	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км					

1	2	3	4	5	6	7	8 1
	Совершенст-вования	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км. Соревнования по лыжным гонкам на 1 км.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий	Ком-плекс 3	16.01	
	Совершенст-вования	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Ком-плекс 3	17.01	
	Совершенст-вования	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Ком-плекс 3	21.01	
	Совершенст-вования	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Ком-плекс 3	23.01	
	Учетный	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Соревнования на дистанции 2 км.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Оценка техники подъемов и спусков, ходов и переходов.	Ком-плекс 3	24.01	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Оценка техники одновременного двушажного хода	Комплекс 3	28.01	
	Совершенствования	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.				30.01	
	Совершенствования	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комплекс 3	31.01	
	Совершенствования	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км. Соревнования на дистанцию 3 км.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комплекс 3	4.02	
	Учетный	Сдать контрольные упражнения по технике лыжных хдов на дистанции 1, 2 и 3 км. Пройти дистанцию 5 км со средней скоростью. В конце урока предупредить всех о том, что следующие занятия будут проводиться в зале в соответствующей спортивной одежде.	***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение	Оценка техники выполнения лыжных ходов	Комплекс 3	6.02	
Спортивные игры (2 ч)							
Баскетбол (2 ч)	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	8.04	
	Совершенствования					10.04	

1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (18 ч)							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-90 м).* Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100м)*	Текущий	Комплекс 4	11.04	
	Комплексный	Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	Текущий	Комплекс 4	15.04	
	Комплексный	Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низ-1кого старта *(100 м)*	Текущий	Комплекс 4	17.04	
	Учетный	Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	«5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с.	Комплекс 4	18.04	
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	***Текущий***	Комплекс 4	22.04	
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	***Текущий***	Комплекс 4	24.04	
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	***«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м***	Комплекс 4	25.04	

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Ком-плекс 4	29.04	
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Ком-плекс 4	2.05	
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5»-13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с.	Ком-плекс 4	6.05	
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком-плекс 4	8.05	
	Комплексный					13.05	
	Комплексный					15.05	
	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком-плекс 4	16.05	
	Комплексный					20.05	
	Комплексный					22.05	
	Комплексный					23.05	
	Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории		«5»- 13,00 мин; «4»- 14,00 мин; «3»" 15,00 мин	Ком-плекс 4		

ЛИТЕРАТУРА

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.

8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

9. *Физическое* воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.