МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 10 п. Раздольное Надеждинского района" Приморского края

МБОУ СОШ № 10

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____
(Лаврентюк Т.В.)

Приказ № 42
от «01» сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 10-11 классов среднего общего образования
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Попиль Андрей Леонидович
учитель физической культуры и ОБЖ

п. Раздольное

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 10–11 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 70 (105) часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

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 расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения 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, предусмотренное 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 (уроков)			
		Класс			
		X (ФБУПП)	X (факт)	XI (ФБУПП)	XI (факт)
1	**Базовая часть**	42	44	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14	18	21	27
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	8	21	12
1.4	Легкая атлетика	14	18	21	24
2	**Вариативная часть**	26	26	39	39
2.1	Баскетбол	14	6	21	6
2.2	Кроссовая подготовка	12	4	18	11
2.3	Тестирование и подготовка к нему	-	10	-	13
2.4	Скипинг	-	6	-	9
	Итого	68	70	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.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых 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.

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

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

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы 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 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 способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4

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

3. 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-корригирующей 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.

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 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 составлен 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
							10
	I четверть. Легкая атлетика, кроссовая подготовка, тестирование (27 ч)						
1	Спринтерский бег (3 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт *(до 40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	Текущий	Комплекс 1	
2		Совершенствования	Низкий старт *(до 40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	Текущий	Комплекс 1	
3		Учетный	Бег на результат *(100 м)*. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	***Уметь:*** бегать с максскоростью с низкого старта *(100)*.	По норма-ти-вам	Комплекс 1	
4	Прыжок в длину (3 ч)	Совершенствования	Прыжок в длину способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Биохимические основы прыжков.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину после разбега с 9–11 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1	
5		Совершенствования	Прыжок в длину способом «перешагивание» с 13–15 беговых шагов. Приземление.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину с разбега.	По нормативам	Комплекс 1	
6		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину с разбега.	По нормативам	Комплекс 1	
7	Тестирование (4 ч).	Учетный	Бег 30 м. Развитие скоростных качеств. Развитие силовых качеств. Подтягивание	***Уметь:*** бегать с макс. скоростью; си-	По нормативам	Комплекс 1	

			на перекладине, поднимание туловища.	ловые упражнения			
8		Учетный	Развитие координационных качеств. Челночный бег 3х10 м.	***Уметь:*** бегать с изменением направ.	По норматив	Комплекс 1	
9		Учетный	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину.	По норматив	Комплекс 1	
10	Бег по пересеченной местности (5 ч)	Комплексный	Бег *(20 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	
11		Учетный	Бег *(2000- 3000 м)* на результат. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе.	По норматив	Комплекс 1	
12	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность и в цель с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Биохимическая основа метания мяча	***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1	
13		Комплексный	Метание различных гранат. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по метанию, рекорды.	***Уметь:*** метать гранаты на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1	
14		Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	***Уметь:*** метать гранату на дальность	По норматив	Комплекс 1	
15	Скипинг (3ч)	Комплексный	Скипинг на скорость и выносливость. Одиночный и групповой. Через скакалку и вращающийся канат.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе и с ускорением.	Текущий	Комплекс 1	
16		Учетный	Скипинг на скорость.	***Уметь:*** прыгать с ускорением.	По норматив	Комплекс 1	
II четверть. Гимнастика (12 ч)							
17	Висы и упоры. Строевые упражнения. (4 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Висы согнувшись и прогнувшись. Угол в упоре. Инструктаж по ТБ.	***Уметь:*** выполнять строевые приемы	Текущий	Комплекс 2	
18		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; вы-	Текущий	Комплекс 2	

19		Совершенствования	четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания и вис на перекладине. Развитие силы	полнять элементы на перекладине			
20		Учетный	Подтягивания и вис на перекладине. ОРУ на месте.	***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине.	По норматив-ам	Комплекс 2	
21	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (5 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	
22		Совершенствования			Текущий	Комплекс 2	
23		Совершенствования			Текущий	Комплекс 2	
24		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)*. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 эл)*	Текущий	Комплекс 2	
25		Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации*(5 эл)*	Оценка техники комбинации из 5 эл	Комплекс 2	
Баскетбол (6 ч.)							
26	Баскетбол	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
27		Совершенствования	Совершенствование передвижений. Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
28		Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	
29		Совершенствова-	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок	***Уметь:*** выполнять в		Комплекс	

		ния	мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска)*.	игре или игровой ситуации тактико-технические действия		3	
30		Совершенствования	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Штрафной бросок. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	
31	Скипинг (3ч)	Комплексный	Скипинг на скорость и выносливость. Одиночный и групповой. Через скакалку и вращающийся канат.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе и с ускорением.	Текущий	Комплекс 2	
32		Учетный	Скипинг на скорость.	***Уметь:*** прыгать с ускорением.	По нормативам	Комплекс 2	
III четверть. Спортивные игры.							
33	Волейбол (20 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
34		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
35		Совершенствования					
36		Учетный	Передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять передачу мяча.	Оценка техники передачи	Комплекс 3	
37		Совершенствования	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тех-	Текущий	Комплекс 3	

			Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	нические действия			
38		Учетный	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** Передавать мяч через сетку.	Оценка техники передач.	Комплекс 3	
39		Совершенствования	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
40		Совершенствования					
41		Учетный	Прием мяча двумя руками снизу над собой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять прием мяча после подачи и нападения.	Оценка техники приема мяча.	Комплекс 3	
42		Совершенствования	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.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
43		Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Уч. игра.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 3	
44		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
45		Совершенствования					
46		Учетный	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	***Уметь:*** выполнять нападающий удар	Оценка техники нападения.	Комплекс 3	

47		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
48		Совершенствования					
49		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
51		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.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
52		Совершенствования	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
53	Скипинг (3ч)	Комплексный	Скипинг на скорость и выносливость. Одиночный и групповой. Через скакалку и вращающийся канат.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе и с ускорением.	Текущий	Комплекс 2	
54		Учетный	Скипинг на скорость.	***Уметь:*** прыгать с ускорением.	По нормативам	Комплекс 2	
IV четверть. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (27ч)							
55	Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание.	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4	
56		Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега способом «перешагивание».	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 бего-	Текущий	Комплекс 4	

			Переход через планку.	вых шагов			
57		Учетный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Развитие качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	По нормативам	Комплекс 4	
58		Учетный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега способами «перекидной» и «фосбери-флоп». Приземление.	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	По нормативам	Комплекс 4	
59	Подготовка к тестированию (2 ч).	Комплексный	Кроссовая подготовка, бег, прыжки, челночный бег, силовые упражнения, упражнения на гибкость.	***Уметь:*** прыгать, бегать, выполнять упражнения.	Текущий	Комплекс 4	
60		Комплексный	Кроссовая подготовка, бег, прыжки, челночный бег, силовые упражнения, упражнения на гибкость.	***Уметь:*** прыгать, бегать, выполнять упражнения.	Текущий	Комплекс 4	
61	Тестирование (5 ч).	Учетный	Бег 30 м. Развитие скоростных качеств.	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью.	По нормативам	Комплекс 1	
62		Учетный	Развитие координационных качеств. Челночный бег 3х10 м.	***Уметь:*** бегать с изменением направления.	По нормативам	Комплекс 1	
63		Учетный	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину.	По норматив	Комплекс 1	
64		Учетный	Развитие выносливости. Бег 1000 м.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе	По норматив	Комплекс 1	
65		Учетный	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, поднимание туловища.	***Уметь:*** совершать силовые упр-ния.	По норматив	Комплекс 1	
66	Кроссовая подготовка (2 ч).	Совершенствования	Бег *(23 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	
67		Учетный	Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выно-	***Уметь:*** бегать в рав-	По норма-	Комплекс	

			сливости	номерном темпе	тив	1	
68	Спринтерский бег (4 ч)	Комплексный	Низкий старт *(30 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Челночный бег. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с макс скоростью *(100 м)*	Текущий	Комплекс 4	
69		Учетный	Низкий старт *(30 м)*. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	По нормати-вам	Комплекс 4	
70	Развитие двигательных качеств (2 ч).	Комплексный	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа движений.	***Уметь:*** выполнять различные упражнения.	Текущий	Комплекс 4	

Тематическое планирование

11 класс

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Д/з	Дата
							11
	I четверть. Легкая атлетика, кроссовая подготовка, тестирование (27 ч)						

1	Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт *(до 40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	Текущий	Комплекс 1	
2		Совершенствования	Низкий старт *(до 40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	Текущий	Комплекс 1	
3		Совершенствования	Низкий старт *(до 40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*.	Текущий	Комплекс 1	
4		Совершенствования					
5		Учетный	Бег на результат *(100 м)*. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	***Уметь:*** бегать с максскоростью с низкого старта *(100)*.	По норма-ти-вам	Комплекс 1	
6	Прыжок в длину (5 ч)	Совершенствования	Прыжок в длину способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Биохимические основы прыжков.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину после разбега с 9–11 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1	
7		Совершенствования	Прыжок в длину способом «перешагивание» с 13–15 беговых шагов. Приземление.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину с разбега.	По нормативам	Комплекс 1	
8		Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину после разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1	
9		Комплексный					
10		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину с разбега.	По нормативам	Комплекс 1	
11	Тестирование (4 ч).	Учетный	Бег 30 м. Развитие скоростных качеств. Развитие силовых качеств. Подтягивание	***Уметь:*** бегать с макс. скоростью; си-	По нормативам	Комплекс 1	

			на перекладине, поднимание туловища.	ловые упражнения			
12		Учетный	Развитие координационных качеств. Челночный бег 3х10 м.	***Уметь:*** бегать с изменением направ.	По норматив	Комплекс 1	
13		Учетный	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину.	По норматив	Комплекс 1	
14		Учетный	Развитие выносливости. Бег 1000 м.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе	По норматив	Комплекс 1	
15	Бег по пересеченной местности (5 ч)	Комплексный	Бег *(20 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	
16		Комплексный			Текущий	Комплекс 1	
17		Совершенствования	Бег *(22 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	
18		Учетный	Бег *(2000- 3000 м)* на результат. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе.	По норматив	Комплекс 1	
19	Метание мяча и гранаты (5 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность и в цель с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Биохимическая основа метания мяча	***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1	
20		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	***Уметь:*** метать гранату на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1	
21		Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	***Уметь:*** метать гранату на дальность	По норматив	Комплекс 1	
22	Скипинг (3ч)	Комплексный	Скипинг на скорость и выносливость. Одиночный и групповой. Через скакалку и вращающийся канат.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе и с ускорением.	Текущий	Комплекс 1	

23		Учетный	Скипинг на скорость.	***Уметь:*** прыгать с ускорением.	По норма-тив	Комплекс 1	
24		Учетный	Скипинг на выносливость.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе.	По норма-тив	Комплекс 1	
II четверть. Гимнастика (12 ч)							
25	Висы и упоры. Строевые упражнения. (7 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Висы согнувшись и прогнувшись. Угол в упоре. Инструктаж по ТБ.	***Уметь:*** выполнять строевые приемы	Текущий	Комплекс 2	
26		Совершенствова-ния	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания и вис на перекладине. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	
27		Совершенствова-ния					
28		Совершенствова-ния	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны в движении. Подтягивания и вис на перекладине. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	
29		Совершенствова-ния	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в движении. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2	
30		Совершенствова-ния					
31		Учетный	Подтягивания и вис на перекладине. ОРУ на месте.	***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине.	По норма-тивам	Комплекс 2	
32	Акробатиче-ские упражне-ния. Опорный прыжок (5 ч)	Совершенствова-ния	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	
33		Совершенствова-ния			Текущий	Комплекс 2	
34		Совершенствова-ния			Текущий	Комплекс 2	
35		Совершенствова-	Комбинация из разученных элементов	***Уметь:*** выполнять ак-	Текущий	Комплекс	

		ния	*(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Опорный прыжок. Развитие силовых качеств	робатические элементы программы в комбинации *(5 эл)*		2	
36		Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации*(5 эл)*	Оценка техники комбинации из 5 эл	Комплекс 2	
Баскетбол (9 ч.)							
37	Баскетбол	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
38		Совершенствования	Совершенствование передвижений. Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
39		Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	
40		Урок- игра	Стритбол	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
41		Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).*		Текущий	Комплекс 3	
42		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3	

43		Урок- игра	Стритбол	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
44		Совершенствования	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Штрафной бросок. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	
45		Урок- игра	баскетбол	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
46	Скипинг (3ч)	Комплексный	Скипинг на скорость и выносливость. Одиночный и групповой. Через скакалку и вращающийся канат.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе и с ускорением.	Текущий	Комплекс 2	
47		Учетный	Скипинг на скорость.	***Уметь:*** прыгать с ускорением.	По нормативам	Комплекс 2	
48		Учетный	Скипинг на выносливость.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе.	По норматив	Комплекс 2	
III четверть. Спортивные игры.							
49	Волейбол (27 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
50		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	

51		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
52		Совершенствования					
53		Учетный	Передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять передачу мяча.	Оценка техники передачи	Комплекс 3	
54		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
55		Урок- игра	Волейбол	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
56		Совершенствования	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.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
57		Учетный	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** Передавать мяч через сетку.	Оценка техники передач.	Комплекс 3	
58		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. 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	
59		Совершенствования	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. Учебная	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тех-	Текущий	Комплекс 3	
60		Совершенствова-					

		ния	игра. Развитие координационных способностей	нические действия			
61		Учетный	Прием мяча двумя руками снизу над собой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять прием мяча после подачи и нападения.	Оценка техники приема мяча.	Комплекс 3	
62		Совершенствования	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.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
63		Урок- соревнование	волейбол	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
64		Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Уч. игра.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
65		Совершенствования					
66		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
67		Совершенствования					
68		Учетный	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	***Уметь:*** выполнять нападающий удар	Оценка техники нападения.	Комплекс 3	
69		Совершенствования	Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	

70		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
71		Совершенствования					
72		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
73		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. Учебная игра.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3	
74		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.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
75 76		Совершенствования					
77		Учетный	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять подачу на точность.	Оценка техники подач.	Комплекс 3	
		Совершенствования	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
78		Урок- игра	Совершенствование навыков игры.	***Уметь:*** выполнять в игровой ситуации тактико-технические	Текущий	Комплекс 3	

				действия			
79	Скипинг (3ч)	Комплексный	Скипинг на скорость и выносливость. Одиночный и групповой. Через скакалку и вращающийся канат.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе и с ускорением.	Текущий	Комплекс 2	
80		Учетный	Скипинг на скорость.	***Уметь:*** прыгать с ускорением.	По нормативам	Комплекс 2	
81		Учетный	Скипинг на выносливость.	***Уметь:*** прыгать в равномерном темпе.	По нормативам	Комплекс 2	
IV четверть. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (27ч)							
82	Прыжок в высоту (5 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание.	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4	
83		Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку.	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4	
84		Учетный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Развитие качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	По нормативам	Комплекс 4	
85		Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега способами «перекидной» и «фосбери-флоп». Подбор разбега и отталкивание.	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4	
86		Учетный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега способами «перекидной» и «фосбери-флоп». Приземление.	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	По нормативам	Комплекс 4	
87	Подготовка к тестированию (4 ч).	Комплексный	Кроссовая подготовка, бег, прыжки, челночный бег, силовые упражнения, упражнения на гибкость.	***Уметь:*** прыгать, бегать, выполнять упражнения.	Текущий	Комплекс 4	
89		Комплексный	Кроссовая подготовка, бег, прыжки, челночный бег, силовые упражнения, упражнения на гибкость.	***Уметь:*** прыгать, бегать, выполнять упражнения.	Текущий	Комплекс 4	

90		Комплексный	Кроссовая подготовка, бег, прыжки, челночный бег, силовые упражнения, упражнения на гибкость.	***Уметь:*** прыгать, бегать, выполнять упражнения.	Текущий	Комплекс 4	
91		Комплексный	Кроссовая подготовка, бег, прыжки, челночный бег, силовые упражнения, упражнения на гибкость.	***Уметь:*** прыгать, бегать, выполнять упражнения.	Текущий	Комплекс 4	
92	Тестирование (5 ч).	Учетный	Бег 30 м. Развитие скоростных качеств.	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью.	По нормативам	Комплекс 1	
93		Учетный	Развитие координационных качеств. Челночный бег 3х10 м.	***Уметь:*** бегать с изменением направления.	По нормативам	Комплекс 1	
94		Учетный	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину.	По норматив	Комплекс 1	
95		Учетный	Развитие выносливости. Бег 1000 м.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе	По норматив	Комплекс 1	
96		Учетный	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, поднимание туловища.	***Уметь:*** совершать силовые упр-ния.	По норматив	Комплекс 1	
97	Кроссовая подготовка (2ч).	Совершенствования	Бег *(23 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	
98		Совершенствования	Бег *(23 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	
99		Учетный	Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе	По норматив	Комплекс 1	
100	Спринтерский бег (4 ч)	Комплексный	Низкий старт *(30 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Челночный	***Уметь:*** бегать с макс скоростью *(100*	Текущий	Комплекс 4	

			бег. Развитие скоростных качеств	*м)*			
101		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	
102		Комплексный					