

## **Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11-х классов разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2015г в соответствии с действующим законодательством.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс**

#### **Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Знания о физической культуре**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, продемонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## Содержание программного материала

### 10 класс (105ч)

#### 1. Легкая атлетика (30часов).

-Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; бег 30 м. челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты, равномерный медленный бег до 3 мин; кросс по слабопересеченной местности до 500 м.

-Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия, прыжки через скакалку, многоскоки.

-Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 *Короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

#### 2. Спорт игры (30 часов).

- «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».
- «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

В спортивных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м., ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;

играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол, борьба за мяч, перестрелка, мини-футбол, мини- гандбол, мини- баскетбол»).

#### 3. Гимнастика (21 час).

– Строевые упражнения: построение в колонну по одному, построение в шеренгу, построение в круг, повороты направо, влево, размыкание приставным шагом, перестроение из одной колонны по две, по четыре, перестроение из одной шеренги в две, в три, перестроение в круг.

– Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» лежа на спине, переворот боком «колесо».

– Ритмическая гимнастика: комплексы упражнений под музыку.

– Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке.

- Висы и упоры: сгибание-разгибание ног в висячем положении; поднятие ног в висячем положении до 90°; вис на согнутых руках; подтягивание в висячем положении; упоры на скамейке; сгибание-разгибание рук в упоре.
- Равновесие: стойка на носках, на 1 ноге, на полу и гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи, поворот на 90°.
- Танцевальные шаги: шаг с подскоком, переменный шаг, шаг галопа в сторону.
- Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения с предметами ( мяч, гимнастическая палка, скакалка), без предмета
- Циклические упражнения: упражнения в ходьбе, в беге, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

#### **4. Лыжные гонки (24 часа)**

Учащиеся должны знать правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи.

Программой предусмотрен следующий учебный материал: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием вокруг задних концов лыж, непрерывное передвижение до 1,5 км.

### **Содержание программного материала**

#### **11 класс (105ч)**

#### **1. Легкая атлетика (30 часов).**

-Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; бег 30 м. челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты, равномерный медленный бег до 3 мин; кросс по слабопересеченной местности до 500 м.

-Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия, прыжки через скакалку, многоскоки.

-Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 м. *Короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

#### **2. Спорт игры (30 часов).**

– «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

– «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

В спортивных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м., ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;

играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол, борьба за мяч, перестрелка, мини-футбол, мини- гандбол, мини- баскетбол»).

#### **3. Гимнастика (21 час).**

– Строевые упражнения: построение в колонну по одному, построение в шеренгу, построение в круг, повороты направо, влево, размыкание приставным шагом, перестроение из одной колонны по две, по четыре, перестроение из одной шеренги в две, в три, перестроение в круг.

- Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» лежа на спине, переворот боком «колесо».
- Ритмическая гимнастика: комплексы упражнений под музыку.
- Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке.
- Висы и упоры: сгибание-разгибание ног в висе; поднимание ног в висе до 90; вис на согнутых руках; подтягивание в висе; упоры на скамейке; сгибание-разгибание рук в упоре.
- Равновесие: стойка на носках, на 1 ноге, на полу и гимн.скамейке; ходьба по гимн. скамейке; перешагивание через набивные мячи, поворот на 90.
- Танцевальные шаги: шаг с подскоком, переменный шаг, шаг галопа в сторону.
- Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения с предметами ( мяч, гимнастическая палка, скакалка), без предмета
- Циклические упражнения: упражнения в ходьбе, в беге, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

#### 4. Лыжные гонки (24 часа)

Учащиеся должны знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи.

Программой предусмотрен следующий учебный материал: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием вокруг задних концов лыж, непрерывное передвижение до 1,5 км

#### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Название темы	Количество часов (уроков)	ПОЛУГОДИЯ	
			1 полугодие	2 полугодие
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе урока		
3	Физическое совершенствование:	105		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока		
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	105		
2	Спортивные игры	30	12	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	
4	Легкая атлетика	30	15	15
5	Лыжная подготовка	24		24
	Итого:	105	48	57

**Учебные нормативы 10, 11 класс**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

**Календарный план 10 класс**

Темы	Календарный план 10 класс							Подготовительная группа	Освобожденные
		Мальчики			Девочки				
		Оценка			Оценка				
		<<5>>	<<4>>	<<3>>	<<5>>	<<4>>	<<3>>		
Легкая атлетика	Бег 30 м.	4.7	4.9	5.2				Нагрузка (количество повторений и длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Рассказать о технике безопасности во время бега на дистанции 30м. рассказать и Показать работу рук и ног.
	Бег 100 м.	13.8	14.8	15.4	16.4	17.4	17.7		
	Бег 2000 м. (Д) Бег 3000 м. (М.)	12.30	14.00	15.30	10.10	11.30	12.30		
	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290		
	Метание гранаты 700 г. -Ю; 500 г.- Д	36	30	24	20	16	12		
	Прыжок в длину с места	215	205	195	205	190	170		
	Челночный бег 4Х9 м.	9.7	9.9	10.1	10.6	11.0	11.4		
Гимнастика	Пресс 1 мин. Пресс 30 сек.	52	47	37	40	35	30	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений в серии не более 3 раз.	Рассказать о технике безопасности во время занятий гимнастикой. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели
	Подтягивание	12	9	7					
	Сгиб. и разг. рук на брусьях	10	7	4					
	Подъём переворотом	3	2	1					
	Скакалка за 30 сек.	64	62	60	74	72	70		
	Многоскок ( 3 - ой )	6.50	6.10	5.70	5.90	5.50	5.10		
	Гибкость - сидя на полу	+13	+11	+8	+18	+15	12		
	Отжимание от пола на руках				13	11	9		
Пистолетик - Д				11	9	7			

Лыжные гонки	Лыжные гонки Д 3 км Ю - 5км	19.00	20.15	21.00	26.00	28.30	30.30	Задания выполняются по самочувствию, без усложнений, только на технику исполнения упражнений	Рассказать о технике безопасности во время занятий лыжной подготовки. Рассказать о разновидности лыжных ходов. Рассказать и показать работу рук и ног.
Подвижные игры								Рекомендации – выполнять упражнения с большим облегченным мячом (волейбольный, баскетбольный) По самочувствию	Рассказать о пользе занятиями физической культурой. Рассказать о вреде плохого образа жизни. Рассказать о ТБ во время занятий подвижными играми

Календарный план 11 класс									
Темы	Основная группа						Подготовительная группа	Освобожденные	
	Учебные нормативы	Мальчики			Девочки				
		Оценка			Оценка				
		<<5>>	<<4>>	<<3>>	<<5>>	<<4>>			<<3>>
Легкая атлетика	Бег 100 м.	13.4	14.0	14.8	15.8	16.8	17.4	Нагрузка (количество повторений и длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Рассказать о технике безопасности во время бега на дистанции 30м. рассказать и Показать работу рук и ног.
	Бег 2000 м. (Д) Бег 3000 м. (М.)	11.45	13.00	14.30	9.50	11.20	12.10		
	Прыжок в длину с разбега	450	420	370	390	350	330		
	Метание гранаты 700 г. -Ю; 500 г.- Д	39	33	27	22	17	14		
	Прыжок в длину с места	240	220	200	210	200	185		
	Челночный бег 4X9 м.	9.5	9.7	9.9	10.4	10.8	11.2		
Гимнастика	Пресс 1 мин. Пресс 30 сек.	52	47	40	42	36	30	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений в серии не более 3 раз.	Рассказать о технике безопасности во время занятий гимнастикой. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели
	Подтягивание	14	11	8					
	Сгиб. и разг. рук на брусьях (Ю) Пистолетик - Д	12	10	7	12	10	7		
	Подъём переворотом	4	3	2					
	Скакалка за 30 сек.	66	64	62	76	74	70		
	Многоскок ( 3 - ой )	6.70	6.30	6.00	5.90	5.60	5.20		
	Гибкость - сидя на полу	+15	+11	+8	+17	+13	+10		
	Отжимание от пола на руках				14	12	10		
Лыжные гонки	Лыжные гонки Д 3 км Ю - 5км	18.00	19.00	20.00	24.00	26.30	28.30	Задания выполняются по самочувствию, без усложнений, только	Рассказать о технике безопасности во время занятий

								на технику исполнения упражнений	лыжной подготовки. Рассказать о разновидности лыжных ходов Рассказать и показать работу рук и ног.
Подвижные игры								Рекомендации – выполнять упражнения с большим облегченным мячом (волейбольный, баскетбольный) По самочувствию	Рассказать о пользе занятиями физической культурой. Рассказать о вреде плохого образа жизни. Рассказать о ТБ во время занятий подвижными играми.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

п/№	№ урока	Дата проведения	Тип урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Домашнее задание
				<b>I полугодие</b>				
				<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>15</b>			
1	1	10-1	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
2	2	10-1	Совершенствование	Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
3	3	10-1	Совершенствование	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; бегать с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
4	4	10-1	Учетный	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; бегать с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
5	5	10-1	Учетный	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью; правильно выполнять движения в прыжках	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
6	6	10-1	Совершенствование	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
7	7	10-1	Учетный	Учёт прыжка в длину с разбега.преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; метать из различных положений на дальность и в цель; бегать с	Оценка техники выполнения	Комплекс №1

						максимальной скоростью		
8	8	10-1	Совершенствование	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1	<i>Уметь</i> метать из различных положений на дальность и в цель; бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
9	9	10-1	Учетный	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель; бегать с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
10	10	10-1	Учетный	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
11	11	10-1	Комплексный	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
12	12	10-1	Комплексный	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1	<i>Уметь:</i> бегать на выносливость	Текущий	Комплекс №1
13	13	10-1	Совершенствование	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
14	14	10-1	Учетный	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
15	15	10-1	Совершенствование	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться;	Текущий	Комплекс №1

				<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>	<b>12</b>			
16	1	10-1	Изучение нового материала	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
17	2	10-1	Совершенствование	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
18	3	10-1	Совершенствование	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
19	4	10-1	Совершенствование	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
20	5	10-1	Комплексный	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
21	6	10-1	Комплексный	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
22	7	10-1	Совершенствование	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
23	8	10-1	Совершенствование	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
24	9	10-1	Учетный	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Оценка техники выполнения	Комплекс №3

25	10	10-1	Совершенствование	Прием мяча отраженного от сетки	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
26	11	10-1	Учетный	Варианты техники приема и передач мяча	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Оценка техники выполнения	Комплекс №3
27	12	10-1	Совершенствование	Варианты подач мяча	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>					<b>9</b>			
28	1	10-1	Изучение нового материала	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
29	2	10-1	Изучение нового материала	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
30	3	10-1	Совершенствование	Лазанье по канату на скорость.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
31	4	10-1	Совершенствование	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
32	5	10-1	Совершенствование	Упражнения в равновесии (д); стойки и передвижение в стойке (м)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
33	6	10-1	Совершенствование	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые	Текущий	Комплекс

			ание	стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).		команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		№ 2
34	7	10-1	Совершенствование	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
35	8	10-1	Совершенствование	Упражнения в равновесии (д); стойки и передвижение в стойке (м)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения	Комплекс № 2
36	9	10-1	Совершенствование	Лазанье по двум канатам	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
				<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>12</b>			
37	1	10-1	Изучение нового материала	Упражнения на брусках	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
38	2	10-1	Совершенствование	Акробатическая комбинация	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
39	3	10-1	Учетный	Упражнения в равновесии (д); стойки и передвижение в стойке (м)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения	Комплекс № 2
40	4	10-1	Учетный	Упражнения на брусках	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения	Комплекс № 2

						комбинации		
41	5	10-1	Совершенствование	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
42	6	10-1	Совершенствование	Упражнения в равновесии (д); стойки и передвижение в стойке (м)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
43	7	10-1	Учетный	Акробатическая комбинация - учет	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения	Комплекс № 2
44	8	10-1	Комплексный	Опорный прыжок	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
45	9	10-1	Учетный	Упражнения в равновесии (д); стойки и передвижение в стойке (м)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения	Комплекс № 2
46	10	10-1	Комплексный	Опорный прыжок	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
47	11	10-1	Совершенствование	Комбинация из ранее изученных элементов	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
48	12	10-1	Учетный	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в	Оценка техники	Комплекс № 2

						комбинации	выполнения	
<b>2 полугодие</b>								
				<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>24</b>			
49	1	10-1	Изучение нового материала	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	<i>Знать:</i> Т\б, требования к одежде и обуви, понятие об обморожении. <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений	Текущий	Комплекс №4
50	2	10-1	Изучение нового материала	Скользкий шаг без палок и с палками	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Комплекс №4
51	3	10-1	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Комплекс №4
52	4	10-1	Совершенствование	Подъем в гору скользящим шагом	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Комплекс №4
53	5	10-1	Совершенствование	Одновременные ходы. Эстафеты	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Комплекс №4
54	6	10-1	Учетный	Повороты переступанием в движении	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Оценка техники выполнения	Комплекс №4
55	7	10-1	Совершенствование	Передвижение коньковым ходом.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Комплекс №4
56	8	10-1	Совершенствование	Попеременные ходы. Эстафеты	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Комплекс №4

57	9	10-1	Совершенствование	Торможение и поворот упором	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
58	10	10-1	Учетный	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Оценка техники выполнения	Комплекс №4
59	11	10-1	Совершенствование	Преодоление подъемов и препятствий	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
60	12	10-1	Совершенствование	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
61	13	10-1	Совершенствование	Преодоление подъемов и препятствий	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
62	14	10-1	Совершенствование	Прохождение дистанции до 4км (д); 5км (ю)	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
63	15	10-1	Совершенствование	Передвижение коньковым ходом.	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
64	16	10-1	Совершенствование	Повороты переступанием в движении.	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
65	17	10-1	Совершенствование	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
66	18	10-1	Совершенствование	Преодоление подъемов и препятствий	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
67	19	10-1	Совершенствование	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	<i>Уметь: правильно выполнять</i>	Текущий	Комплекс

			ние	ходы		<i>основные движения на лыжах.</i>		№4
68	20	10-1	Учетный	Прохождение дистанции до 4км (д); 5км (ю)	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Оценка техники выполнения	Комплекс №4
69	21	10-1	Учетный	Передвижение коньковым ходом.	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Оценка техники выполнения	Комплекс №4
70	22	10-1	Совершенствование	Преодоление подъемов и препятствий	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
71	23	10-1	Совершенствование	Прохождение дистанции 3 км (д); 4 км (ю)	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
72	24	10-1	Совершенствование	Передвижение классическим ходом	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
				<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>	<b>18</b>			
73	1	10-1	Изучение нового материала	Варианты нападающего удара через сетку	1	<i>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</i>	Текущий	Комплекс №3
74	2	10-1	Совершенствование	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	<i>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</i>	Текущий	Комплекс №3
75	3	10-1	Совершенствование	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	<i>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</i>	Текущий	Комплекс №3
76	4	10-1	Совершенствование	Учебная игра в волейбол	1	<i>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,</i>	Текущий	Комплекс №3

						метанием		
77	5	10-1	Учет	Игра в волейбол по правилам	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Оценка техники выполнения	Комплекс №3
78	6	10-1	Совершенствование	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Оценка техники выполнения	Комплекс №3
79	7	10-1	Учетный	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
80	8	10-1	Комплексный	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
81	9	10-1	Комбинированный	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
82	10	10-1	Комбинированный	Учебная игра в баскетбол	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
83	11	10-1	Комбинированный	Игра в баскетбол по правилам	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
84	12	10-1	Совершенствование	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
85	13	10-1	Совершенствование	Варианты техники приема и передач мяча	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
86	14	10-1	Совершенствование	Варианты подач в волейболе.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий	Комплекс №3

						метанием		
87	15	10-1	Учетный	Варианты нападающего удара через сетку.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Оценка техники выполнения	Комплекс №3
88	16	10-1	Совершенствование	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
89	17	10-1	Совершенствование	Игра по упрощенным правилам	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
90	18	10-1	Комплексный	Учебная игра в волейбол	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
				<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>15</b>			
91	1	10-1	Совершенствование	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью;	Текущий	Комплекс №1
92	2	10-1	Учетный	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность;	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
93	3	10-1	Совершенствование	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (м) на дальность.	1	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность; бегать с максимальной скоростью;	Текущий	Комплекс №1
94	4	10-1	Совершенствование	Медленный бег до 25 мин.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью;	Текущий	Комплекс №1
95	5	10-1	Совершенствование	Бег 3000 м (ю); 2000м (д)	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью;	Текущий	Комплекс №1

96	6	10-1	Комплексный	Игры – эстафеты.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью, правильно выполнять технику подтягивания	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
97	7	10-1	Учетный	Подтягивание .Бег 2000 м (д),3500 м (м).	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью, правильно выполнять технику подтягивания	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
98	8	10-1	Учетный	Прыжки в длину с разбега (учет) Подвижная игра «Круг-кружочек».	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках;	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
99	9	10-1	Комплексный	Бег на 1000 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью;	Текущий	Комплекс №1
100	10	10-1	Учетный	Бег 2000 м (д),3000 м (м) без учета времени. Игра «К своим флажкам».	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью;	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
101	11	10-1	Комплексный	Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением(50-60 м). Стартовый разгон. Встречная эстафета	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
102	12	10-1	Комплексный	Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
103	13	10-1	Комплексный	Высокий старт (до 20-40 м), бег по дистанции (50- 60 м.), Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10..	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
104	14	10-1	Учетный	Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
105	15	10-1	Учетный	Бег на выносливость до 2,5 к м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения	Комплекс №1

ИТОГО 105 ЧАСОВ

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

п/№	№ урока	Дата проведения	Тип урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Домашнее задание
				<b>I ПОЛУГОДИЕ</b>				
				<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>15</b>			
1	1	11-1	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
2	2	11-1	Совершенствование	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
3	3	11-1	Совершенствование	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; бегать с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
4	4	11-1	Совершенствование	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
5	5	11-1	Совершенствование	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью; правильно выполнять движения в прыжках	Текущий	Комплекс №1
6	6	11-1	Учетный	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега.  Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; метать из различных положений на дальность и в цель; бегать с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения	Комплекс №1

7	7	11-1	Учетный	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; метать из различных положений на дальность и в цель; бегать с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
8	8	11-1	Совершенствование	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1	<i>Уметь</i> метать из различных положений на дальность и в цель; бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
9	9	11-1	Учетный	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель; бегать с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
10	10	11-1	Учетный	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время (учет).	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
11	11	11-1	Комплексный	Переменный бег до 10 мин.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
12	12	11-1	Комплексный	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1	<i>Уметь:</i> бегать на выносливость	Текущий	Комплекс №1
13	13	11-1	Совершенствование	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
14	14	11-1	Комплексный	Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
15	15	11-1	Учетный	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться;	Оценка техники выполнения	Комплекс №1

				<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>	<b>12</b>				
16	1	11-1	Изучение нового материала	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3	
17	2	11-1	Совершенствование	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3	
18	3	11-1	Совершенствование	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3	
19	4	11-1	Совершенствование	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3	
20	5	11-1	Комплексный	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3	
21	6	11-1	Комплексный	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3	
22	7	11-1	Совершенствование	Учебная игра в баскетбол	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3	
23	8	11-1	Совершенствование	Игра в баскетбол по правилам	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3	
24	9	11-1	Учетный	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку		<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Оценка техники	Комплекс	

					1	метанием	выполнения	№3
25	10	11-1	Совершенствование	Прием мяча отраженного от сетки	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
26	11	11-1	Учетный	Варианты техники приема и передач мяча	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Оценка техники выполнения	Комплекс №3
27	12	11-1	Совершенствование	Варианты подач мяча	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
				<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>9</b>			
28	1	11-1	Изучение нового материала	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
29	2	11-1	Изучение нового материала	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
30	3	11-1	Совершенствование	Лазанье по канату на скорость	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
31	4	11-1	Совершенствование	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
32	5	11-1	Совершенствование	Упражнения в равновесии (д); стойки и передвижение в стойке (м)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2

33	6	11-1	Совершенствование	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
34	7	11-1	Совершенствование	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
35	8	11-1	Совершенствование	Упражнения в равновесии (д); стойки и передвижение в стойке (м)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
36	9	11-1	Учетный	Лазанье по канату без помощи ног.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения	Комплекс № 2
				<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>12</b>			
37	1	11-1	Изучение нового материала	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
38	2	11-1	Совершенствование	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
39	3	11-1	Учетный	Упражнения в равновесии (д); стойки и передвижение в стойке (м)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения	Комплекс № 2
40	4	11-1	Учетный	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в	Оценка техники	Комплекс № 2

						комбинации	выполнения	
41	5	11-1	Совершенствование	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
42	6	11-1	Совершенствование	Упражнения в равновесии (д); стойки и передвижение в стойке (м)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
43	7	11-1	Комплексный	Акробатическая комбинация.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
44	8	11-1	Учетный	Опорный прыжок. Отжимания.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения	Комплекс № 2
45	9	11-1	Совершенствование	Упражнения в равновесии (д); стойки и передвижение в стойке (м)	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
46	10	11-1	Комплексный	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
47	11	11-1	Совершенствование	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс № 2
48	12	11-1	Учетный	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в	Оценка техники	Комплекс № 2

						комбинации	выполнения		
				2 ПОЛУГОДИЕ					
				ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		24			
49	1	11-1	Изучение нового материала	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	<i>Знать:</i> Т\б, требования к одежде и обуви, понятие об обморожении. <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений	Текущий	Комплекс №4	
50	2	11-1	Изучение нового материала	Скользкий шаг без палок и с палками	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Комплекс №4	
51	3	11-1	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Комплекс №4	
52	4	11-1	Совершенствование	Подъем в гору скользящим шагом	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Комплекс №4	
53	5	11-1	Совершенствование	Одновременные ходы	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Комплекс №4	
54	6	11-1	Учетный	Повороты переступанием в движении	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Оценка техники выполнения	Комплекс №4	
55	7	11-1	Совершенствование	Техника конькового хода. Эстафеты.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Комплекс №4	
56	8	11-1	Совершенствование	Попеременные ходы	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Комплекс №4	

57	9	11-1	Совершенствование	Торможение и поворот упором	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
58	10	11-1	Учетный	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Оценка техники выполнения	Комплекс №4
59	11	11-1	Совершенствование	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
60	12	11-1	Совершенствование	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
61	13	11-1	Совершенствование	Преодоление подъемов и препятствий	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
62	14	11-1	Совершенствование	Элементы тактики лыжных ходов	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
63	15	11-1	Совершенствование	Прохождение дистанции до 3км (д); 4км (ю)	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
64	16	11-1	Совершенствование	Техника конькового хода. Эстафеты.	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
65	17	11-1	Совершенствование	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
66	18	11-1	Совершенствование	Преодоление подъемов и препятствий	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4
67	19	11-1	Совершенствование	Переход с хода на ход в зависимости от условий	1	<i>Уметь: правильно выполнять</i>	Текущий	Комплекс

			ание	дистанции и состояния лыжни		<i>основные движения на лыжах.</i>		№4	
68	20	11-1	Совершенствов ание	Прохождение дистанции до 3км (д); 4км (ю)	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4	
69	21	11-1	Учетный	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Оценка техники выполнения	Комплекс №4	
70	22	11-1	Совершенствов ание	Прохождение дистанции до 3км (д); 4км (ю)	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4	
71	23	11-1	Совершенствов ание	Техника классического хода.	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4	
72	24	11-1	Совершенствов ание	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.</i>	Текущий	Комплекс №4	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>					<b>18</b>				
73	1	11-1	Изучение нового материала	Варианты нападающего удара через сетку	1	<i>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</i>	Текущий	Комплекс №3	
74	2	11-1	Совершенствовани е	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	<i>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</i>	Текущий	Комплекс №3	
75	3	11-1	Совершенствовани е	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	<i>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</i>	Текущий	Комплекс №3	
76	4	11-1	Совершенствовани е	Учебная игра в волейбол	1	<i>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</i>	Текущий	Комплекс №3	

77	5	11-1	Комплексный	Игра в волейбол по правилам	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
78	6	11-1	Учетный	Варианты нападающего удара через сетку	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Оценка техники выполнения	Комплекс №3
79	7	11-1	Совершенствовани е	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
80	8	11-1	Комплексный	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
81	9	11-1	Комбинированный	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
82	10	11-1	Комбинированный	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
83	11	11-1	Комбинированный	Учебная игра в баскетбол	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
84	12	11-1	Совершенствовани е	Игра в баскетбол по правилам	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
85	13	11-1	Совершенствовани е	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
86	14	11-1	Совершенствовани е	Варианты техники приема и передач мяча	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3

87	15	11-1	Учетный	Варианты подачи	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Оценка техники выполнения	Комплекс №3
88	16	11-1	Совершенствовани е	Варианты нападающего удара через сетку	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
89	17	11-1	Совершенствовани е	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
90	18	11-1	Комплексный	Игра по упрощенным правилам	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс №3
				<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>15</b>			
91	1	11-1	Учетный	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью;	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
92	2	11-1	Совершенствовани е	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Челночный бег 3x10. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность;	Текущий	Комплекс №1
93	3	11-1	Совершенствовани е	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Челночный бег 3x10. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность; бегать с максимальной скоростью;	Текущий	Комплекс №1
94	4	11-1	Совершенствовани е	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность; бегать с максимальной скоростью;	Текущий	Комплекс №1
95	5	11-1	Учетный	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000м (м) и 2000 м.(д)	1	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность; бегать с максимальной скоростью;	Оценка техники выполнения	Комплекс №1

96	6	11-1	Совершенствовани е	Подтягивание .Бег 2000 м (д),3000 м (м).	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью, правильно выполнять технику подтягивания	Текущий	Комплекс №1
97	7	11-1	Учетный	Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднятие туловища.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью, правильно выполнять технику подтягивания	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
98	8	11-1	Учетный	Прыжки в длину с разбега (учет)  Подвижная игра «Круг-кружочек».	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках;	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
99	9	11-1	Комплексный	Бег на 1000 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью;	Текущий	Комплекс №1
100	10	11-1	Учетный	Бег 2000 м (д),3000 м (м) без учета времени. Игра «К своим флажкам».	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью;	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
101	11	11-1	Комплексный	Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением(50-60 м). Стартовый разгон. Встречная эстафета	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
102	12	11-1	Комплексный	Бег (100 м). Развитие скоростных качеств.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
103	13	11-1	Комплексный	Высокий старт (до 20-40 м), бег по дистанции (50- 60 м.), Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1
104	14	11-1	Учетный	Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
105	15	11-1	Учетный	Бег на выносливость до 3000 к м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
ИТОГО 105 ЧАСОВ								

