**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Приморского края

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа пгт Краскино Хасанского муниципального района"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОПедагогическим советом МКОУ СОШ пгт КраскиноПротокол № 10от "25" ИЮНЯ 2021 г. |  | УТВЕРЖДЕНОДиректор МКОУ СОШ пгт Краскино\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.С. ПантюховаПриказ № 1/12-Аот "01" 09 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для 10-11 класса среднего общего образования**

 **на 2021-2023 учебный год**

Составитель: Колесников Аркадий Анатольевич

Учитель физической культуры

пгт Краскино 2021

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Пояснительная записка**

Предлагаемая рабочая программа предназначена для изучения физкультуры на уровне основного общего образования для учащихся 10-11 классов в МКОУ СОШ пгт Краскино

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

1. Приказ Министерства образования Российской Федерации от [5 марта 2004 г. N 1089](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=898c2485bb0ed3b4bd6599066c84bf31&url=http%3A%2F%2Fwww.edu.ru%2Fdb%2Fmo%2Fdata%2Fd_04%2F1089.html) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от [3 июня 2008 г. N 164](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=898c2485bb0ed3b4bd6599066c84bf31&url=http%3A%2F%2Fwww.edu.ru%2Fdb%2Fmo%2Fdata%2Fd_08%2Fm164.html) и от [31 августа 2009 г. N 320](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=898c2485bb0ed3b4bd6599066c84bf31&url=http%3A%2F%2Fwww.edu.ru%2Fdb%2Fmo%2Fdata%2Fd_09%2Fm320.html)).
2. Учебный план МКОУ СОШ пгт Краскино
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М: Просвещение 2016.

Авторская программа рассчитана на 102 часа учебного времени, с нагрузкой 3 часа в неделю. 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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура», Элементы единоборств выведены из программы, так как нет оборудования и инвентаря для проведения занятий по этому разделу.

 ***Главной целью школьного образования*** является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

**10-11 КЛАССОВ**

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состо­яния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения но­выми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координацион­ных (быстроты перестроения двигательных действий, согла­сования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной ак­тивности, спортивной тренировке, значении занятий физи­ческой культурой для будущей трудовой деятельности, выпол­нении функции отцовства и материнства, подготовку к служ­бе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физически­ми упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравствен­ного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение ос­новам психической регуляции.

**Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий в себя**:

1. Учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2016.
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И.Лях, А.А. Зданевич. – Москва 8-е издание «Просвещение», 2016г.
3. Интернет – ресурсы

***Формы обучения:*** индивидуальный, индивидуально-групповой, групповой, классно-урочный.

***Методы и приёмы обучения:***

1. Стимулирования и мотивации (наказания и поощрения).
2. Контроля и самоконтроля (устный, за выполнением упражнений).
3. Репродуктивный (учитель показывает, как выполнять то, или иное задание, а ученик повторяет по образцу).
4. Проблемного изложения (учитель ставит проблему и при этом показывает, пути его решения, ученик может увидеть противоречия, которые служат решением задач; учитель ставит проблему и решает ее с учеником; учитель ставит проблему и показывает пути ее решения).
5. Эвристический (учитель приближает учащихся к самостоятельному решению проблемы, учит выполнять отдельные элементы).
6. Собственного воспроизведения (создание проблемной ситуации, анализ, выдвижение идей и игровая ситуация).
7. Восприятия и усвоения (рассказ, показ, объяснение и демонстрация).
8. Зачетно-экзаменационный метод (учитель взаимодействует с учеником в целях подведения итогов).
9. Рассказ. Показ. Объяснение. Беседа.

 ***Виды деятельности учащихся на уроке:*** Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, самостоятельные игры, самоанализ, освоение знаний.

***Технологии, используемые при проведении уроков:*** личностно – ориентированная, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, технология проблемного обучения, технология сотрудничества

**Планируемый результат**

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 30 м  | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | 10 раз | —  |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | —  | 14 раз |
|  Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
|  Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

 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). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

***Распределение учебного времени прохождения программного материала***

***по физической культуре в 10 – 11 классах***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
|  |  | **класс** |
|  |  | **10** | **11** |
| **1** | **Базовая часть** | **87** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** |
| 1.2 | Спортивные игры | 48 | 48 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 |
| **2** | **Вариативная часть** | **15** | **15** |
| 2.1 | Спортивные игры | 9 | 9 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 6 | 6 |
|  | **Итого** | **102** | **102** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведённых уроках (1-2 ч. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

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

 ***Социокультурные* *основы****.*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

***Психолого-педагогические основы****.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

***Медико-биологические основы***. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учётом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закрепление приёмов саморегуляции**. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля**. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Спортивные игры.**

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.) защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательной методы.

**Гимнастика.**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены новые для освоения гимнастические упражнения.

**Легкая атлетика.**

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема, раздел*** | ***Кол – во часов*** |  |
| ***Дата по плану*** | ***примечание*** |
|  | **Легкая атлетика** | ***12*** |  |  |
| 1 | Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 2 | Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 3 | **Сдача контрольного норматива –** бег 30 м. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 4 | Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | 1 |  |  |
| 5 | Совершенствование низкого старт. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | 1 |  |  |
| 6 | **Сдача контрольного норматива –** бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 7 | **Сдача контрольного норматива –** Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта  | 1 |  |  |
| 8 | Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта | 1 |  |  |
| 9 | **Сдача контрольного норматива –** прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 10 | Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | 1 |  |  |
| 11 | Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | 1 |  |  |
| 12 | Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | 1 |  |  |
|  | ***Кроссовая подготовка*** | ***3*** |  |  |
| 13 | Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | 1 |  |  |
| 14 | Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | 1 |  |  |
| 15 | **Сдача контрольного норматива –** бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.  | 1 |  |  |
|  | ***Баскетболу*** | 12 |  |  |
| 16 | Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 17 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 18 | Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 19 | Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 20 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 21  | Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 22 | **Сдача контрольного норматива –** штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 23 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 24 | Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 25 | Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 26 | Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 27 | **Сдача контрольного норматива –** техника игры в баскетбол. | 1 |  |  |
|  | ***Волейбол*** | ***24*** |  |  |
| 28 | Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 29 - 30 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 31 -32 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол | 2 |  |  |
| 33 | **Сдача контрольного норматива –** техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 34 - 35 | Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 36 | **Сдача контрольного норматива –** верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 37 - 38 | Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 39 - 40 | Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 41 - 42 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 43 | **Сдача контрольного норматива –** техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 44 – 45 | Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 46 | **Сдача контрольного норматива –** верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 47 – 48 | Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 49 – 50  | Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 51  | **Сдача контрольного норматива –** техника учебная игры в волейбол. | 1 |  |  |
|  | ***Гимнастика*** | ***18*** |  |  |
| 52 | Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 53 | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | 1 |  |  |
| 54 – 55 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 2 |  |  |
| 56 | Совершенствование техники акробатических упражнений. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 57 | **Сдача контрольного норматива –** мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжок, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). | 1 |  |  |
| 58 | Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 59 | Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 60 | Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 61 | **Сдача контрольного норматива -** техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 62 | Развитие координационных способностей. Круговая тренировка. | 1 |  |  |
| 63 | Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). | 1 |  |  |
| 64 | Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). | 1 |  |  |
| 65 | Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). | 1 |  |  |
| 66 | Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). | 1 |  |  |
| 67 | Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). | 1 |  |  |
| 68 | Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). | 1 |  |  |
| 69 | **Сдача контрольного норматива –** акробатические упражнения. Развитие координации. | 1 |  |  |
|  | ***Баскетбол***  | ***12*** |  |  |
| 70 | Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 71 – 72 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол. | 2 |  |  |
| 73 – 74 | Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. | 2 |  |  |
| 75 | **Сдача контрольного норматива –** штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 76 | Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 77 | Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 78 – 79 | Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол. | 2 |  |  |
| 80 | **Сдача контрольного норматива –** техника игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 81 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
|  | ***Волейбол*** | ***9*** |  |  |
| 82 | Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 83 – 84 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 85 | **Сдача контрольного норматива –** техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 86 | Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 87 | **Сдача контрольного норматива –** верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 88 | Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 89 | Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 90 | **Сдача контрольного норматива –** техника учебная игры в волейбол. | 1 |  |  |
|  | ***Легкая атлетика*** | ***9*** |  |  |
| 91 | Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 1 |  |  |
| 92 | Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 1 |  |  |
| 93 | **Сдача контрольного норматива –** прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростных качеств.  | 1 |  |  |
| 94 | Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. **Сдача контрольного норматива –** бег 30 м. | 1 |  |  |
| 95 | Совершенствование низкого старт. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | 1 |  |  |
| 96 | **Сдача контрольного норматива –** бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 97 | **Сдача контрольного норматива –** Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта  | 1 |  |  |
| 98 | Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта | 1 |  |  |
| 99 | **Сдача контрольного норматива –** прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
|  | ***Кроссовая подготовка*** | ***3*** |  |  |
| 100 | Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | 1 |  |  |
| 101 | Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | 1 |  |  |
| 102 | **Сдача контрольного норматива –** бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.  | 1 |  |  |

11 класс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема, раздел*** | ***Кол – во часов*** |  |
| ***Дата по плану*** | ***примечание*** |
|  | **Легкая атлетика** | ***12*** |  |  |
| 1 | Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 2 | Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 3 | **Сдача контрольного норматива –** бег 30 м. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 4 | Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | 1 |  |  |
| 5 | Совершенствование низкого старт. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | 1 |  |  |
| 6 | **Сдача контрольного норматива –** бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 7 | **Сдача контрольного норматива –** Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта  | 1 |  |  |
| 8 | Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта | 1 |  |  |
| 9 | **Сдача контрольного норматива –** прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 10 | Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | 1 |  |  |
| 11 | Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | 1 |  |  |
| 12 | Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | 1 |  |  |
| ***Кроссовая подготовка******3*** |
| 13 | Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | 1 |  |  |
| 14 | Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | 1 |  |  |
| 15 | **Сдача контрольного норматива –** бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.  | 1 |  |  |
| ***Баскетболу***13 |
| 16 | Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 17 -18 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол. | 2 |  |  |
| 19-20 | Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. | 2 |  |  |
| 21 | **Сдача контрольного норматива –** штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 22 - 23 | Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. | 2 |  |  |
| 24 – 25 | Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол. | 2 |  |  |
| 26 – 27 | Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол. | 2 |  |  |
| 28 | **Сдача контрольного норматива –** техника игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| ***Волейбол******12*** |
| 29 | Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 30 – 31 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 32 | **Сдача контрольного норматива –** техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 33 – 34 | Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 35 | **Сдача контрольного норматива –** верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 36 – 37 | Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 38 – 39 | Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 40 | **Сдача контрольного норматива –** техника учебная игры в волейбол. | 1 |  |  |
| ***Гимнастика******18*** |
| 41 | Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 42 | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | 1 |  |  |
| 43 – 44 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 2 |  |  |
| 45 | **Сдача контрольного норматива –** мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжок, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). | 1 |  |  |
| 46 | Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 47 | Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 48 | Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 49 | **Сдача контрольного норматива -** техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 50 | Развитие координационных способностей. Круговая тренировка. | 1 |  |  |
| 51 | Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). | 1 |  |  |
| 52 | Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). | 1 |  |  |
| 53 | Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). | 1 |  |  |
| 54 | Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). | 1 |  |  |
| 55 | Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). | 1 |  |  |
| 56 | Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). | 1 |  |  |
| 57 | **Сдача контрольного норматива –** акробатические упражнения. Развитие координации. | 1 |  |  |
| 58 | Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
|  | ***Баскетбол***  | ***20*** |  |  |
| 59 | Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 60 -  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол. | 2 |  |  |
| 61 |
| 62 -  | Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. | 3 |  |  |
| 64 |
| 65 | **Сдача контрольного норматива –** штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 66 – 68 | Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. | 3 |  |  |
| 69 – 71 | Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол. | 3 |  |  |
| 72 - 74  | Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол. | 3 |  |  |
|  |
| 75 | **Сдача контрольного норматива –** техника игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 76 – 78 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол. | 3 |  |  |
|  | ***Волейбол*** | ***12*** |  |  |
| 79 | Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 80 – 81 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 82 | **Сдача контрольного норматива –** техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 83 – 84 | Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 85 | **Сдача контрольного норматива –** верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 86 – 87 | Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 88 – 89 | Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 90 | **Сдача контрольного норматива –** техника учебная игры в волейбол. | 1 |  |  |
|  | ***Легкая атлетика*** | ***9*** |  |  |
| 91 | Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 1 |  |  |
| 92 | Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 1 |  |  |
| 93 | **Сдача контрольного норматива –** прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростных качеств.  | 1 |  |  |
| 94 | Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. **Сдача контрольного норматива –** бег 30 м. | 1 |  |  |
| 95 | Совершенствование низкого старт. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | 1 |  |  |
| 96 | **Сдача контрольного норматива –** бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 97 | **Сдача контрольного норматива –** Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта  | 1 |  |  |
| 98 | Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта | 1 |  |  |
| 99 | **Сдача контрольного норматива –** прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
|  | ***Кроссовая подготовка*** | ***3*** |  |  |
| 100 | Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | 1 |  |  |
| 101 | Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | 1 |  |  |
| 102 | **Сдача контрольного норматива –** бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.  | 1 |  |  |