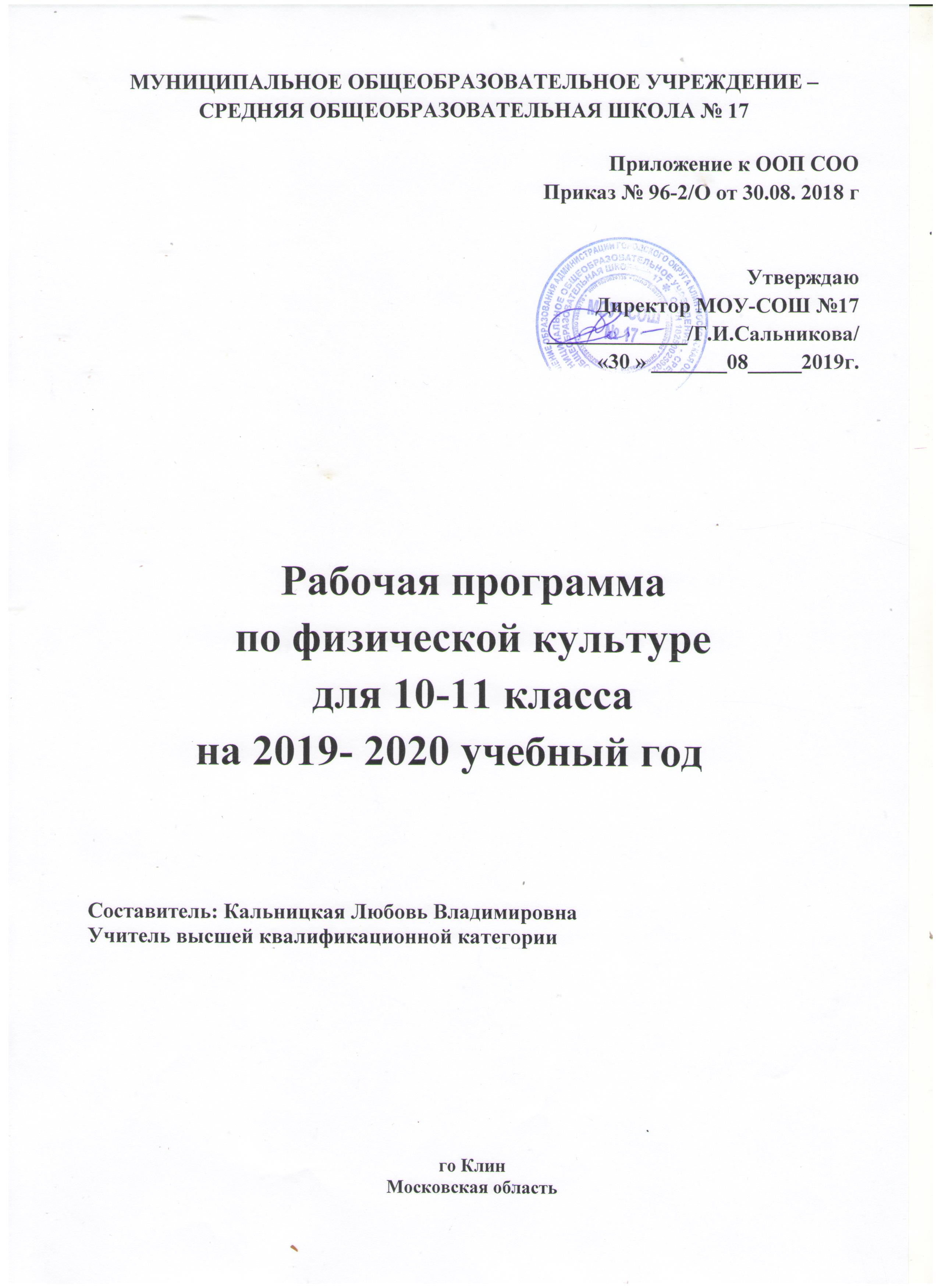
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, в соответствии с ООП СОО МОУ-СОШ №17, на основе авторской программой В.И. Ляха «Физическая культура» 10-11 класс. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2016).

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели и одна неделя – психолого – педагогическая практика для девушек и военные сборы для юношей), в 11 классе – 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

**Целью** образования в области физического воспитания является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Внесены изменения в Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014г №575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО ».

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

**Задачи** физического воспитания учащихся 10класса направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

– на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

- на воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности, тренированности и на основании заключения врача, школьников распределяют, на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе временных.

Основываясь на Положении о специальной медицинской группе, разработанное на основании медицинских писем Министерства образования от 15.06.1987 г. № 105/33-24 «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ)», от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», необходимо учитывать ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся патологической формы заболевания.

Для обеспечения дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов учащихся отнесенных к СМГ по тяжести и характеру заболеваний, рекомендуется подразделять на две подгруппы – «А» и «Б».

К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями. Интенсивность работы на занятиях в подгруппе «А» не должна превышать частоту пульса 130-150 уд/мин (в основной части).

К подгруппе «Б» относятся учащиеся с органическими, необратимыми изменениями органов и систем организма. Интенсивность работы на занятиях в подгруппе «Б» не должна превышать частоту 120/130 уд/мин.

Дети, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для школьников основной и подготовительной групп. В качестве тестов допустимо использовать толь­ко те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

**Основные задачи** физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:  
— укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;  
—улучшение показателей физического развития;  
— освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;  
— постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;  
— закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;  
— формирование волевых качеств личности и инте­реса к регулярным занятиям физической культурой;  
— воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;  
— овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обуча­ющегося с учетом имеющегося у него заболевания;  
— обучение правилам подбора, выполнения и само­стоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом реко­мендаций врача и педагога;  
— обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;  
— соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рациональ­ного питания.

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

Согласно Уставу МОУ-СОШ №17, промежуточная аттестация - это оценка качества усвоения обучающимися объёма содержания общеобразовательных программ за учебный год и учебный период, которая проводится на уроках в форме сдачи контрольных нормативов и устного тестирования по истории различных видов спорта, об основах знаний о физической культуре, умениях и навыках; о приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, а так же последствия заболеваний учащихся.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

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

**Выпускник на базовом уровне научится:**

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

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

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

– *выполнять требования физической и спортивной подготовки,* *определяемые* *вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

– *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья,* *умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

– *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов* *спорта;*

– *выполнять нормативные требования испытаний* *(тестов)* *Всероссийского* *физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

– *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

– *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**2. Демонстрировать**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Показатели | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13. | Бег 20 м с высокого старта (с)  Бег 100 м (с)  Челночный бег 10×10 м (с)  Прыжки в длину с места (см)  Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)  Подъем переворотом в упор из виса (раз)  Угол в упоре на брусьях (с)  Сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях (раз)  Поднимание ног до угла в 90° из виса на гимнастической стенке (раз)  Становая сила (кг)  Метание гранаты 700 г (м)  Кросс 3000/2000 м (мин, с)  Бег на лыжах 3 и 5 км (мин, с) | 3,3  13,8  24,5  235  15  8  11  15  —  125  32  12.30  26.30 | 3,5  14,4  26,0  220  12  6  9  13  —  115  26  13.30  27.00 | 3,7  15,0  28,0  210  9  4  6  10  —  105  22  14.30  28.00 | 3,7  16,2  29,5  186  —  —  —  —  12  95  18  9.00  18.00 | 4,0  16,9  31,0  175  —  —  —  —  10  85  16  9.50  19.00 | 4,3  17,6  32,0  164  —  —  —  —  8  75  12  10.20  19.30 |

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| **5** | **3** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13. | Бег 20 м с высокого старта (с)  Бег 100 м (с)  Челночный бег 10×10 м (с)  Прыжки в длину с места (см)  Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)  Подъем переворотом в упор из виса (раз)  Угол в упоре на брусьях (с)  Сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях (раз)  Поднимание ног до угла в 90° из виса на гимнастической стенке (раз)  Становая сила (кг)  Метание гранаты 700 г (м)  Кросс 3000/2000 м (мин, с)  Бег на лыжах 3 и 5 км (мин, с) | 3,2  13,1  25,0  240  16  8  14  16  —  145  36  12,00  25,30 | 3,4  13,7  27,0  225  14  6  10  13  —  135  32  12,50  26,30 | 3,6  14,3  28,5  215  12  4  6  10  —  125  28  13,50  27,30 | 3,7  15,8  26,6  185  —  —  —  —  17  100  23  8,40  17,30 | 4,0  17,5  30,0  175  —  —  —  —  15  90  18  9,20  18,30 | 4,4  18,2  31,0  165  —  —  —  —  12  80  14  10,00  19,00 |

**Содержание учебного предмета**

**10 класс**

* 1. **Социокультурные основы.**

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

**1.2. Психолого-педагогические основы.**

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

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

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**1.3. Медико-биологические основы.**

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

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

**1.4. Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**1.5. Баскетбол.**

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

**1.6. Волейбол.**

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

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**1.8. Легкая атлетика.**

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

**1.9. Лыжная подготовка.**

Терминология техники лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. На случай непогоды, лыжная подготовка заменяется кроссовой и имитацией техники лыжных ходов.

Программа учебной преемственности по «Физической культуре» имеет воспитывающий и развивающий потенциал, носит комплексный характер, в нем заложена основа для реализации межпредметных связей. Предмет физическая культура использует и подкрепляет умения, полученные на уроках: ОБЖ, биология, физика, математика.

11 класс

**1.1. Социокультурные основы.**

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

**1.2. Психолого-педагогические основы.**

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

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

**1.3. Медико-биологические основы.**

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

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

**1.4. Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**1.5. Баскетбол.**

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

**1.6. Волейбол.**

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

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**1.8. Легкая атлетика.**

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

**1.9. Лыжная подготовка.**

Терминология техники лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. На случай непогоды, лыжная подготовка заменяется кроссовой и имитацией техники лыжных ходов.

**Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков)  10 класс |
| 1 | Знания о физической культуре:  - история физической культуры  - физическая культура и спорт в современном обществе  - базовые понятия физической культуры  - физическая культура человека | 7 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности:  - проведение и организация занятий физической культурой  - оценка эффективности занятий физической культурой | 5 |
| 3 | Физическое совершенствование и  физкультурно-оздоровительная деятельность:   * гимнастика с основами акробатики * легкая атлетика * лыжные гонки * спортивные и подвижные игры | 18  30  14  28 |
|  | Всего: | 102 |

**Распределение учебного времени**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| Класс | |
| X (ю.) | X (д.) |
| 1 | **Базовая часть** | 68 | 68 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 16 | 16 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** | 36 | 36 |
| 2.1 | Баскетбол | 16 | 16 |
| 2.2 | Бадминтон | 6 | 6 |
| 2.3 | Лёгкая атлетика | 14 | 14 |
|  | Итого | 102 | 102 |

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| 11 класс |
| 1 | Знания о физической культуре:  - история физической культуры  - физическая культура и спорт в современном обществе  - базовые понятия физической культуры  - физическая культура человека | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности:  - проведение и организация занятий физической культурой  - оценка эффективности занятий физической культурой | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование и  физкультурно-оздоровительная деятельность:   * гимнастика с основами акробатики * легкая атлетика * лыжные гонки * спортивные и подвижные игры | 18  30  14  34 |
|  | Всего: | 102 |

**Распределение учебного времени**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| Класс | |
| XI (ю.) | XI(д.) |
| 1 | **Базовая часть** | 68 | 68 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 18 | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** | 34 | 34 |
| 2.1 | Баскетбол | 16 | 16 |
| 2.2 | Бадминтон | 6 | 6 |
| 2.3 | Лёгкая атлетика | 12 | 12 |
|  | Итого | 102 | 102 |

**Календарно-тематическое планирование 10 класс (девушки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 | Инструктаж по ОТ ИОТ №16 по лёгкой атлетике. Бег с низкого старта 20 м и стартовый разбег. |  |  |
| 2 | Бег с низкого старта на 60 м. Учёт. |  |  |
| 3 | Переменный бег на отрезках 200-400-600 м. специальные беговые упражнения. |  |  |
| 4 | Бег с высокого старта на 100 м. Учёт. |  |  |
| 5 | Метание гранаты 500гр. с разбега на дальность. Учёт |  |  |
| 6 | Бег на 800 м на время. Учёт. |  |  |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине из виса. Учёт. |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Учёт. |  |  |
| 10 | Метание малого мяча в цель, с заданного расстояния. |  |  |
| 11 | Челночный бег 5 Х 10м. Учёт. |  |  |
| 12 | Бег 1000м на время. ОРУ в движении. |  |  |
| 13 | Эстафетный бег. ОРУ в парах. |  |  |
| 14 | Кросс по пересечённой местности 2000 м. Учёт. |  |  |
| 15 | Инструктаж по ОТ. ИОТ №18 по баскетболу . Техника передвижений, остановок с мячом и без мяча. |  |  |
| 16 | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления и скорости после ловли. |  |  |
| 18 | Броски после подбора мяча с места и в движении на точность и быстроту |  |  |
| 19 | Обучение индивидуальной технике защиты. Учебная игра. |  |  |
| 20 | Техника бросков в прыжке одной рукой от плеча, двумя сверху. |  |  |
| 21 | Совершенствование техники штрафных бросков |  |  |
| 22 | Освоение тактики игры: индивидуальную, групповую и командную. Игра. |  |  |
| 23 | Взаимодействия трёх игроков в защите. Штрафные броски. |  |  |
| 24 | Взаимодействия трёх игроков в нападении. Штрафные броски. Учет. |  |  |
| 25 | Броски с места из 5 точек на оценку. Тактические действия в нападении. Учёт. |  |  |
| 26 | Броски в движении из трёх позиций. Тактические действия в защите. |  |  |
| 27 | Техника перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. |  |  |
| 28 | Позиционные нападения и личная защита в игре |  |  |
| 29 | Сочетание приёмов: ведение-передача-бросок в движении |  |  |
| 30 | Жесты судей. Учебная игра в мини-баскетбол. |  |  |
| 31 | Инструктаж по ОТ, ИОТ №15 по гимнастике. Упражнения для развития гибкости. |  |  |
| 32 | Обучение технике подъёма переворотом в упор из виса. |  |  |
| 33 | Длинный кувырок вперед с 2-3 шагов и толчком 2-х ног. |  |  |
| 34 | Разучивание комплекса акробатических упражнений. СКН на гибкость |  |  |
| 35 | Разучивание комплекса упражнений в равновесии на бревне. |  |  |
| 36 | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Учёт |  |  |
| 37 | Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Учет. |  |  |
| 38 | Поднимание ног под углом 90° из виса на гимнастической стенке. Стойка на руках. |  |  |
| 39 | Комплекс из 10 акробатических упражнений на оценку. |  |  |
| 40 | Подъём переворотом в упор из виса стоя. |  |  |
| 41 | Длинный кувырок вперед с 3-х шагового разбега |  |  |
| 42 | ОРУ с набивным мячом. Опорный прыжок «ноги врозь». |  |  |
| 43 | Учёт технике опорного прыжка «Ноги врозь» Прыжки со скакалкой за 1 мин.. |  |  |
| 44 | Переворот боком. Учёт. |  |  |
| 45 | Лазание по канату изученным способом.ОРУ со скакалкой. |  |  |
| 46 | Тест на гибкость. ОРУ с обручем. |  |  |
| 47 | Круговая тренировка. |  |  |
| 48 | Комплекс упражнений для осанки. Приседание за 30 сек на оценку. |  |  |
| 49 | Инструктаж по ОТ, ИОТ№17 по лыжной подготовке. Техника одновременных и попеременных ходов |  |  |
| 50 | Техника одновременного одношажного конькового хода |  |  |
| 51 | Техника попеременно двушажного конькового хода |  |  |
| 52 | Техника попеременно четырёхшажного хода. |  |  |
| 53 | Совершенствование техники поворотов в движении и на месте. |  |  |
| 54 | Совершенствование техники одновременного бесшажного и двушажного хода. |  |  |
| 55 | Совершенствование техники попеременного двушажного хода. |  |  |
| 56 | Учет техники перехода с одновременных ходов на попеременные |  |  |
| 57 | Преодоление контруклонов. Стартовый разгон и финиширование |  |  |
| 58 | Техника поворота в движении «боковым соскальзыванием». Учёт. |  |  |
| 59 | Совершенствование техники спусков и подъемов в гору. |  |  |
| 60 | Торможение "плугом " и "полуплугом" с крутого склона. |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции 3 000м на время. |  |  |
| 62 | Прохождение 5000 м без учета времени. |  |  |
| 63 | Инструктаж по ОТ, ИОТ №16 по лёгкой атлетике. Прыжки в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 64 | Прыжки в высоту с 13-15 шагового разбега. |  |  |
| 65 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки со скакалкой за 1 мин. |  |  |
| 66 | Развитие скоростных качеств. Челночный бег 10 по 10м. |  |  |
| 67 | Метание мяча в горизонтальную цель с 8-10м. Учёт. |  |  |
| 68 | Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой за 1 мин. |  |  |
| 69 | Инструктаж по ОТ, ИОТ №18 по бадминтону. Основные стойки бадминтониста, разучивание способов хвата ракетки. |  |  |
| 70 | Разучивание ударов по волану, приёму и подачи. |  |  |
| 71 | Совершенствование технике подачи и приёма волана в парах. |  |  |
| 72 | Совершенствование технике выполнения высокодалёких ударов. |  |  |
| 73 | Жонглирование на разную высоту с перемещением. |  |  |
| 74 | Одиночная игра в парах на количество передач. |  |  |
| 75 | Инструктаж по ОТ, ИОТ №21 по волейболу. Верхняя передача на месте в парах, тройках. |  |  |
| 76 | Передача во встречных колоннах |  |  |
| 77 | Техника нижней прямой подачи мяча. Приём мяча от сетки. |  |  |
| 78 | Обучение технике прямого нападающего удара при встречных передачах |  |  |
| 79 | Прямой нападающий удар в парах через сетку после набрасывания. |  |  |
| 80 | Игры и игровые задания на малых площадках. Встречная эстафета со сменой мест. |  |  |
| 81 | Верхняя и нижняя подача мяча на точность. Учёт. |  |  |
| 82 | Разыгрывание мяча в тройках с закреплением техники нападающего удара. |  |  |
| 83 | Игра по упрощённым правилам волейбола. |  |  |
| 84 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3) на малых площадках |  |  |
| 85 | Освоение тактики игры в волейбол. Игра |  |  |
| 86 | Верхняя передача мяча при перемещении вокруг приставными шагами. Учебная игра |  |  |
| 87 | Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Приём мяча снизу в группе. |  |  |
| 88 | Прямой нападающий удар при встречных передачах на оценку |  |  |
| 89 | Инструктаж по ОТ, ИОТ №16 по лёгкой атлетике. Бег с низкого старта 30м. |  |  |
| 90 | Бег 60 м. Учет |  |  |
| 91 | Прыжки в длину с места. Учет. |  |  |
| 92 | Бег 100м. Учёт. |  |  |
| 93 | Подтягивание на перекладине в висе лежа. |  |  |
| 94 | Челночный бег 5Х10 м. |  |  |
| 95 | Бег 1000м на время. |  |  |
| 96 | Метание гранаты 500 гр. Учет. |  |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега. |  |  |
| 98 | Кросс 3000 м по пересеченной местности. |  |  |
| 99 | Инструктаж по ОТ ИОТ №16 по лёгкой атлетике. Бег с низкого старта 20 м и стартовый разбег. |  |  |
| 100 | Бег с низкого старта на 60 м. Учёт. |  |  |
| 101 | Переменный бег на отрезках 200-400-600 м. специальные беговые упражнения. |  |  |
| 102 | Бег с высокого старта на 100 м. Учёт. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 11 класс (девушки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 | Инструктаж по ОТ.ИОТ№ 16 на занятиях лёгкой атлетикой .Бег с низкого старта. |  |  |
| 2 | Бег с низкого старта 30 м и стартовый разбег. Учёт. |  |  |
| 3 | Бег с высокого старта на 60 м. ОРУ в движении. |  |  |
| 4 | Переменный бег на отрезках 200-400-600 м. специальные беговые упражнения. |  |  |
| 5 | Бег с высокого старта на 100 м. ОРУ в шеренгах. Учёт. |  |  |
| 6 | Эстафетный бег. ОРУ в парах. |  |  |
| 7 | Метание гранаты 500гр с разбега на дальность. Учёт |  |  |
| 8 | Бег 1000м на время. ОРУ в движении. |  |  |
| 9 | Подтягивание в висе лёжа. Учёт. |  |  |
| 10 | Метание малого мяча в цель на дальность, с заданного расстояния. |  |  |
| 11 | Челночный бег 10 по 10м. Учёт. |  |  |
| 12 | Прыжки в длину с места. Учёт. |  |  |
| 13 | Прыжки в длину с 7-9 шагового разбега. |  |  |
| 14 | Бег 1000м темп средний. |  |  |
| 15 | Кросс по пересечённой местности 2000 м |  |  |
| 16 | Подтягивание в висе лёжа. Учёт. |  |  |
| 17 | Прыжки со скакалкой за 60с. Поднимание туловища из положения лёжа. Учёт. |  |  |
| 18 | Инструктаж по ОТ. ИОТ№ 18 по волейболу. Передача во встречных колоннах в тройках через сетку |  |  |
| 19 | Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте. |  |  |
| 20 | Приём мяча снизу и сверху после перемещения и подачи. |  |  |
| 21 | Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча |  |  |
| 22 | Совершенствование технике прямого нападающего удара при встречных передачах |  |  |
| 23 | Прямой нападающий удар в парах через сетку после набрасывания. |  |  |
| 24 | Освоение тактики игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 25 | Техника передачи мяча в тройках на месте и в движении. |  |  |
| 26 | Техника передачи мяча в тройках на месте и в движении. |  |  |
| 27 | Подача мяча на точность. Игра в волейбол. |  |  |
| 28 | Прямой нападающий удар в парах через сетку после набрасывания. |  |  |
| 29 | Приём мяча от сетки. Игровые задания в тройках с перемещением. |  |  |
| 30 | Передача мяча сверху двумя руками в четвёрках. Отбивание мяча кулаком через сетку с набрасывания партнера. |  |  |
| 31 | Верхняя передача мяча при перемещении по кругу приставными шагами. Учебная игра. |  |  |
| 32 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. |  |  |
| 33 | Инструктаж по ОТ и ИОТ № 15 на занятиях гимнастикой. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. |  |  |
| 34 | Разучивание комплекса акробатических упражнений. СКН на гибкость |  |  |
| 35 | Подъём переворотом в упор махом и силой на высокой перекладине. |  |  |
| 36 | Подъём переворотом с н/ж на в/ж. в упор сед углом. |  |  |
| 37 | Длинный кувырок вперед с 3-х шагов и толчком 2-х ног |  |  |
| 38 | Лазание по канату. ОРУ с гантелями. |  |  |
| 39 | Учёт комплекса акробатических упражнений. |  |  |
| 40 | Обучение стойке на руках у опоры. Переворот боком. |  |  |
| 41 | Разучивание комплекса упражнений на брусья р/в. |  |  |
| 42 | ОРУ для развития силы. Стойка на голове из упора присев силой. |  |  |
| 43 | Учёт комплекса упражнений на брусьях р/в., |  |  |
| 44 | Разучивание упражнений на бревне. ОРУ в парах. |  |  |
| 45 | Комбинация упражнений на бревне. Учёт. |  |  |
| 46 | Опорный прыжок через козла "согнув ноги" |  |  |
| 47 | Опорный прыжок через козла "ноги врозь" |  |  |
| 48 | Опорный прыжок на оценку. ОРУ со скакалкой. |  |  |
| 49 | Стойка на руках с опорой. Комплекс упражнений для коррекции осанки. |  |  |
| 50 | Переворот боком. Упражнения с набивным мячом. |  |  |
| 51 | Инструктаж по ОТ и ИОТ№17. Техника одновременных и попеременных ходов |  |  |
| 52 | Техника одновременного одношажного конькового хода |  |  |
| 53 | Техника попеременно двухшажного конькового хода |  |  |
| 54 | Совершенствование техники поворотов в движении и на месте. |  |  |
| 55 | Прохождение 2-х км в среднем темпе. Преодоление контруклонов. |  |  |
| 56 | Учёт техники одновременного бесшажного и двухшажного хода. |  |  |
| 57 | Прохождение дистанции 3 км с 2-3 ускорениями до 200 м. |  |  |
| 58 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. |  |  |
| 59 | Совершенствование техники одновременно двухшажного хода. |  |  |
| 60 | Учет техники перехода с одновременных ходов напопеременные |  |  |
| 61 | Поворот в движении «боковым соскальзыванием» |  |  |
| 62 | Учёт техники спусков и подъемов в гору. |  |  |
| 63 | Торможение "плугом " и "полуплугом" с крутого склона. |  |  |
| 64 | Прохождение дистанции 5 км без учёта времени. |  |  |
| 65 | Инструктаж по ОТ.ИОТ № 16 по л/а. Прыжки в высоту способом "ножницы" |  |  |
| 66 | Прыжки в высоту с 13-15 шагового разбега. Учёт. |  |  |
| 67 | Прыжки в длину с места. Метание в цель с 12м. Учёт. |  |  |
| 68 | Прыжки со скакалкой за 30с. Подтягивание в висе лёжа. Учёт. |  |  |
| 69 | Развитие физического качества силы. Упражнение с набивным мячом. |  |  |
| 70 | Инструктаж по ОТ, ИОТ№18 по бадминтону. Основные стойки, разучивание способов хвата ракетки |  |  |
| 71 | Разучивание ударов по волану, приёму и подачи. |  |  |
| 72 | Совершенствование технике подачи и приёма волана в парах.. |  |  |
| 73 | Совершенствование технике выполнения высокодалёких ударов. |  |  |
| 74 | Жонглирование на разную высоту с перемещением. |  |  |
| 75 | Одиночная игра в парах на количество передач. |  |  |
| 76 | Техника передвижений, остановок с мячом и без мяча на занятиях баскетболом. |  |  |
| 77 | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |
| 78 | Совершенствование технике бросков в прыжке одной рукой от плеча, двумя сверху. |  |  |
| 79 | Закрепить технику перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. |  |  |
| 80 | Броски в движении после двух шагов из разного исходного положения. |  |  |
| 81 | Освоение тактики игры: индивидуальную, групповую и командную. Игра. |  |  |
| 82 | Позиционные нападения и личная защита в игре |  |  |
| 83 | Взаимодействия трёх игроков в нападении. Штрафные броски. Учёт. |  |  |
| 84 | Техника бросков в прыжке одной рукой от плеча, двумя сверху. |  |  |
| 85 | Техника перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. |  |  |
| 86 | Ведение мяча с изменением направления и скорости после ловли. |  |  |
| 87 | Ведение мяча с изменением направления и скорости после ловли. |  |  |
| 88 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движение. |  |  |
| 89 | Броски после подбора мяча с места и в движении на точность и быстроту |  |  |
| 90 | Совершенствование техники штрафных бросков |  |  |
| 91 | Учебная игра в стритбол. |  |  |
| 92 | Верхняя и нижняя подача мяча на точность при игре в волейбол. |  |  |
| 93 | Игра по упрощённым правилам волейбола. |  |  |
| 94 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3) на малых площадках |  |  |
| 95 | Инструктаж по ОТ и ИОТ №16 по л/а. Бег с низкого старта 30м. Прыжок в длину с разбега. |  |  |
| 96 | Бег 20 м и 60 м. Учет |  |  |
| 97 | Прыжки в длину с места. Бег 500 м. Учет. |  |  |
| 98 | Бег 100м. Учёт. Прыжок в длину с разбега. |  |  |
| 99 | Подтягивание на перекладине в висе лежа. |  |  |
| 100 | Кросс 2000 м по пересеченной местности |  |  |
| 101 | Бег 1000м на время. ОРУ со скакалкой. |  |  |
| 102 | Метание гранаты 500 гр. Учет. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование (юноши 10 кл.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 | Инструктаж по ОТ ИОТ №16 по лёгкой атлетике. Бег с низкого старта 20 м и стартовый разбег. |  |  |
| 2 | Бег с низкого старта на 60 м.Учёт. |  |  |
| 3 | Переменный бег на отрезках 200-400-600 м. специальные беговые упражнения. |  |  |
| 4 | Бег с высокого старта на 100 м.Учёт. |  |  |
| 5 | Метание гранаты 700гр. с разбега на дальность. Учёт |  |  |
| 6 | Бег на 800 м на время. Учёт. |  |  |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине из виса. Учёт. |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Учёт. |  |  |
| 10 | Метание малого мяча в цель, с заданного расстояния. |  |  |
| 11 | Челночный бег 5 Х 10м. Учёт. |  |  |
| 12 | Бег 1000м на время. ОРУ в движении. |  |  |
| 13 | Эстафетный бег. ОРУ в парах. |  |  |
| 14 | Кросс по пересечённой местности 2000 м.Учёт. |  |  |
| 15 | Инструктаж по ОТ. ИОТ №18 по баскетболу . Техника передвижений, остановок с мячом и без мяча. |  |  |
| 16 | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления и скорости после ловли. |  |  |
| 18 | Броски после подбора мяча с места и в движении на точность и быстроту |  |  |
| 19 | Обучение индивидуальной технике защиты. Учебная игра. |  |  |
| 20 | Техника бросков в прыжке одной рукой от плеча, двумя сверху. |  |  |
| 21 | Совершенствование техники штрафных бросков |  |  |
| 22 | Освоение тактики игры: индивидуальную, групповую и командную. Игра. |  |  |
| 23 | Взаимодействия трёх игроков в защите. Штрафные броски. |  |  |
| 24 | Взаимодействия трёх игроков в нападении. Штрафные броски. Учет. |  |  |
| 25 | Броски с места из 5 точек на оценку. Тактические действия в нападении. Учёт. |  |  |
| 26 | Броски в движении из трёх позиций. Тактические действия в защите. |  |  |
| 27 | Техника перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. |  |  |
| 28 | Позиционные нападения и личная защита в игре |  |  |
| 29 | Сочетание приёмов: ведение-передача-бросок в движении |  |  |
| 30 | Жесты судей. Учебная игра в мини-баскетбол. |  |  |
| 31 | Инструктаж по ОТ, ИОТ №15 по гимнастике. Упражнения для развития гибкости. |  |  |
| 32 | Обучение технике подъёма переворотом в упор из виса. |  |  |
| 33 | Длинный кувырок вперед с 2-3 шагов и толчком 2-х ног. |  |  |
| 34 | Разучивание комплекса акробатических упражнений. СКН на гибкость |  |  |
| 35 | Угол в упоре на брусьях. Учёт |  |  |
| 36 | Сгибание - разгибание рук в упоре на брусьях. Учёт |  |  |
| 37 | Лазание по канату ранее изученным способом. |  |  |
| 38 | Поднимание ног до угла в 90° из виса на гимнастической стенке. Учёт. |  |  |
| 39 | Становая сила. Учёт |  |  |
| 40 | Подъём переворотом в упор из виса. Учёт |  |  |
| 41 | Обучение технике подъема силой в упор |  |  |
| 42 | Разучивание упражнений на бревне. Опорный прыжок «ноги врозь». |  |  |
| 43 | Учёт технике опорного прыжка «Ноги врозь» |  |  |
| 44 | Подъем силой в упор. Учёт. |  |  |
| 45 | Лазание по канату. Учёт. |  |  |
| 46 | Учёт комплекса акробатических упражнений. |  |  |
| 47 | Круговая тренировка. Поднимание туловища за 30 сек на оценку. |  |  |
| 48 | Комплекс упражнений для осанки. Приседание за 30 сек на оценку. |  |  |
| 49 | Инструктаж по ОТ, ИОТ№17 по лыжной подготовке. Техника одновременных и попеременных ходов |  |  |
| 50 | Техника одновременного одношажного конькового хода |  |  |
| 51 | Техника попеременно двушажного конькового хода |  |  |
| 52 | Техника попеременно четырёхшажного хода. |  |  |
| 53 | Совершенствование техники поворотов в движении и на месте. |  |  |
| 54 | Совершенствование техники одновременного бесшажного и двушажного хода. |  |  |
| 55 | Совершенствование техники попеременного двушажного хода. |  |  |
| 56 | Учет техники перехода с одновременных ходов на попеременные |  |  |
| 57 | Преодоление контруклонов. Стартовый разгон и финиширование |  |  |
| 58 | Техника поворота в движении «боковым соскальзыванием»Учёт. |  |  |
| 59 | Совершенствование техники спусков и подъемов в гору. |  |  |
| 60 | Торможение "плугом " и "полуплугом" с крутого склона. |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции 3 000м на время. |  |  |
| 62 | Прохождение 5000 м без учета времени. |  |  |
| 63 | Инструктаж по ОТ, ИОТ №16 по лёгкой атлетике. Прыжки в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 64 | Прыжки в высоту с 13-15 шагового разбега. |  |  |
| 65 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки со скакалкой за 1 мин. |  |  |
| 66 | Развитие скоростных качеств. Челночный бег 10 по 10м. Учёт. |  |  |
| 67 | Метание мяча в горизонтальную цель с 8-10м.Учёт. |  |  |
| 68 | Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой за 1 мин.Учет. |  |  |
| 69 | Инструктаж по ОТ, ИОТ №18 по бадминтону. Основные стойки бадминтониста, разучивание способов хвата ракетки. |  |  |
| 70 | Разучивание ударов по волану, приёму и подачи. |  |  |
| 71 | Совершенствование технике подачи и приёма волана в парах. |  |  |
| 72 | Совершенствование технике выполнения высокодалёких ударов. |  |  |
| 73 | Жонглирование на разную высоту с перемещением. |  |  |
| 74 | Одиночная игра в парах на количество передач. |  |  |
| 75 | Инструктаж по ОТ, ИОТ №21 по волейболу. Верхняя передача на месте в парах, тройках. |  |  |
| 76 | Передача во встречных колоннах |  |  |
| 77 | Верхняя передача в парах на месте. |  |  |
| 78 | Верхняя и нижняя прямая подача мяча . |  |  |
| 79 | Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещений |  |  |
| 80 | Приём мяча снизу и сверху после перемещения и подачи. |  |  |
| 81 | Техника нижней прямой подачи мяча. Приём мяча от сетки. |  |  |
| 82 | Обучение технике прямого нападающего удара при встречных передачах |  |  |
| 83 | Прямой нападающий удар в парах через сетку после набрасывания. |  |  |
| 84 | Игры и игровые задания на малых площадках. Встречная эстафета со сменой мест. |  |  |
| 85 | Верхняя и нижняя подача мяча на точность. Учёт. |  |  |
| 86 | Разыгрывание мяча в тройках с закреплением техники нападающего удара. |  |  |
| 87 | Игра по упрощённым правилам волейбола. |  |  |
| 88 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3) на малых площадках |  |  |
| 89 | Освоение тактики игры в волейбол. Игра |  |  |
| 90 | Верхняя передача мяча при перемещении вокруг приставными шагами. Учебная игра |  |  |
| 91 | Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Приём мяча снизу в группе. |  |  |
| 92 | Прямой нападающий удар при встречных передачах на оценку |  |  |
| 93 | Инструктаж по ОТ, ИОТ №16 по лёгкой атлетике. Бег с низкого старта 30м. |  |  |
| 94 | Бег 60 м. Учет |  |  |
| 95 | Прыжки в длину с места. Учет. |  |  |
| 96 | Бег 100м. Учёт. |  |  |
| 97 | Подтягивание на перекладине в висе лежа. |  |  |
| 98 | Челночный бег 5Х10 м. |  |  |
| 99 | Бег 1000м на время. |  |  |
| 100 | Метание гранаты 700 гр. Учет. |  |  |
| 101 | Прыжок в длину с разбега. |  |  |
| 102 | Кросс 3000 м по пересеченной местности. |  |  |

**Календарно – тематическое планирование (юноши 11 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Дано по плану** | **Дано по факту** |
| 1 | Инструктаж по ОТ ИОТ №16 по лёгкой атлетике. Бег с низкого старта 20 м и стартовый разбег. |  |  |
| 2 | Бег с низкого старта на 60 м.Учёт. |  |  |
| 3 | Переменный бег на отрезках 200-400-600 м. специальные беговые упражнения. |  |  |
| 4 | Бег с высокого старта на 100 м.Учёт. |  |  |
| 5 | Метание гранаты 700гр. с разбега на дальность. Учёт |  |  |
| 6 | Бег на 800 м на время. Учёт. |  |  |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине из виса. Учёт. |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Учёт. |  |  |
| 10 | Метание малого мяча в цель, с заданного расстояния. |  |  |
| 11 | Челночный бег 5 Х 10м. Учёт. |  |  |
| 12 | Бег 1000м на время. ОРУ в движении. |  |  |
| 13 | Эстафетный бег. ОРУ в парах. |  |  |
| 14 | Кросс по пересечённой местности 2000 м.Учёт. |  |  |
| 15 | Инструктаж по ОТ. ИОТ №18 по баскетболу . Техника передвижений, остановок с мячом и без мяча. |  |  |
| 16 | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления и скорости после ловли. |  |  |
| 18 | Броски после подбора мяча с места и в движении на точность и быстроту |  |  |
| 19 | Обучение индивидуальной технике защиты. Учебная игра. |  |  |
| 20 | Техника бросков в прыжке одной рукой от плеча, двумя сверху. |  |  |
| 21 | Совершенствование техники штрафных бросков |  |  |
| 22 | Освоение тактики игры: индивидуальную, групповую и командную. Игра. |  |  |
| 23 | Взаимодействия трёх игроков в защите. Штрафные броски. |  |  |
| 24 | Взаимодействия трёх игроков в нападении. Штрафные броски. Учет. |  |  |
| 25 | Броски с места из 5 точек на оценку. Тактические действия в нападении. Учёт. |  |  |
| 26 | Броски в движении из трёх позиций. Тактические действия в защите. |  |  |
| 27 | Техника перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. |  |  |
| 28 | Позиционные нападения и личная защита в игре |  |  |
| 29 | Сочетание приёмов: ведение-передача-бросок в движении |  |  |
| 30 | Жесты судей. Учебная игра в мини-баскетбол. |  |  |
| 31 | Инструктаж по ОТ, ИОТ №15 по гимнастике. Упражнения для развития гибкости. |  |  |
| 32 | Обучение технике подъёма переворотом в упор из виса. |  |  |
| 33 | Длинный кувырок вперед с 2-3 шагов и толчком 2-х ног. |  |  |
| 34 | Разучивание комплекса акробатических упражнений. СКН на гибкость |  |  |
| 35 | Угол в упоре на брусьях. Учёт |  |  |
| 36 | Сгибание - разгибание рук в упоре на брусьях. Учёт |  |  |
| 37 | Лазание по канату ранее изученным способом. |  |  |
| 38 | Поднимание ног до угла в 90° из виса на гимнастической стенке. Учёт. |  |  |
| 39 | Становая сила. Учёт |  |  |
| 40 | Подъём переворотом в упор из виса. Учёт |  |  |
| 41 | Обучение технике подъема силой в упор |  |  |
| 42 | Разучивание упражнений на бревне. Опорный прыжок «ноги врозь». |  |  |
| 43 | Учёт технике опорного прыжка «Ноги врозь» |  |  |
| 44 | Подъем силой в упор. Учёт. |  |  |
| 45 | Лазание по канату. Учёт. |  |  |
| 46 | Учёт комплекса акробатических упражнений. |  |  |
| 47 | Круговая тренировка. Поднимание туловища за 30 сек на оценку. |  |  |
| 48 | Комплекс упражнений для осанки. Приседание за 30 сек на оценку. |  |  |
| 49 | Инструктаж по ОТ, ИОТ№16 по лыжной подготовке. Техника одновременных и попеременных ходов |  |  |
| 50 | Техника одновременного одношажного конькового хода |  |  |
| 51 | Техника попеременно двушажного конькового хода |  |  |
| 52 | Техника попеременно четырёхшажного хода. |  |  |
| 53 | Совершенствование техники поворотов в движении и на месте. |  |  |
| 54 | Совершенствование техники одновременного бесшажного и двушажного хода. |  |  |
| 55 | Совершенствование техники попеременного двушажного хода. |  |  |
| 56 | Учет техники перехода с одновременных ходов на попеременные |  |  |
| 57 | Преодоление контруклонов. Стартовый разгон и финиширование |  |  |
| 58 | Техника поворота в движении «боковым соскальзыванием»Учёт. |  |  |
| 59 | Совершенствование техники спусков и подъемов в гору. |  |  |
| 60 | Торможение "плугом " и "полуплугом" с крутого склона. |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции 3 000м на время. |  |  |
| 62 | Прохождение 5000 м без учета времени. |  |  |
| 63 | Инструктаж по ОТ, ИОТ №18 по лёгкой атлетике. Прыжки в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 64 | Прыжки в высоту с 13-15 шагового разбега. |  |  |
| 65 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки со скакалкой за 1 мин. |  |  |
| 66 | Развитие скоростных качеств. Челночный бег 10 по 10м. Учёт. |  |  |
| 67 | Метание мяча в горизонтальную цель с 8-10м.Учёт. |  |  |
| 68 | Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой за 1 мин.Учет. |  |  |
| 69 | Инструктаж по ОТ, ИОТ №18 по бадминтону. Основные стойки бадминтониста, разучивание способов хвата ракетки. |  |  |
| 70 | Разучивание ударов по волану, приёму и подачи. |  |  |
| 71 | Совершенствование технике подачи и приёма волана в парах. |  |  |
| 72 | Совершенствование технике выполнения высокодалёких ударов. |  |  |
| 73 | Жонглирование на разную высоту с перемещением. |  |  |
| 74 | Одиночная игра в парах на количество передач. |  |  |
| 75 | Инструктаж по ОТ, ИОТ №18 по волейболу. Верхняя передача на месте в парах, тройках. |  |  |
| 76 | Передача во встречных колоннах |  |  |
| 77 | Верхняя передача в парах на месте. |  |  |
| 78 | Верхняя и нижняя прямая подача мяча . |  |  |
| 79 | Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещений |  |  |
| 80 | Приём мяча снизу и сверху после перемещения и подачи. |  |  |
| 81 | Техника нижней прямой подачи мяча. Приём мяча от сетки. |  |  |
| 82 | Обучение технике прямого нападающего удара при встречных передачах |  |  |
| 83 | Прямой нападающий удар в парах через сетку после набрасывания. |  |  |
| 84 | Игры и игровые задания на малых площадках. Встречная эстафета со сменой мест. |  |  |
| 85 | Верхняя и нижняя подача мяча на точность. Учёт. |  |  |
| 86 | Разыгрывание мяча в тройках с закреплением техники нападающего удара. |  |  |
| 87 | Игра по упрощённым правилам волейбола. |  |  |
| 88 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3) на малых площадках |  |  |
| 89 | Освоение тактики игры в волейбол. Игра |  |  |
| 90 | Верхняя передача мяча при перемещении вокруг приставными шагами. Учебная игра |  |  |
| 91 | Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Приём мяча снизу в группе. |  |  |
| 92 | Прямой нападающий удар при встречных передачах на оценку |  |  |
| 93 | Инструктаж по ОТ, ИОТ №18 по лёгкой атлетике. Бег с низкого старта 30м. |  |  |
| 94 | Бег 20 м и 60 м. Учет |  |  |
| 95 | Прыжки в длину с места. Бег 100 м. Учет. |  |  |
| 96 | Бег 100м. Учёт. |  |  |
| 97 | Подтягивание на перекладине в висе лежа. |  |  |
| 98 | Челночный бег 5Х10 м. Учет. |  |  |
| 99 | Бег 1000м на время. |  |  |
| 100 | Метание гранаты 700 гр. Учет. |  |  |
| 101 | Прыжок в длину с разбега. |  |  |
| 102 | Кросс 3000 м по пересеченной местности. |  |  |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения

Учителей физической культуры и ОБЖ

От 27.08.2019г №1

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Б.Перфилова

От 30 .08.2019г