

МОУ «Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза С.М. Иванова» р.п. Турки Турковского района Саратовской области

РАССМОТРЕНО
на МО учителей
физкультуры, технологии и
ОБЖ.....
Руководитель МО
Трофимов А.А. Трофимов /
ФИО
Протокол № 1
от «27» августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
УВР МОУ СОШ имени
С.М. Иванова р.п. Турки
Богатырёва А.Н. Богатырёва /
ФИО
« 27 » августа 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ СОШ имени
С.М. Иванова р.п. Турки
Лопаткина Л.В. Лопаткина /
ФИО
Приказ № 174
от « 31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **«ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРА»**

в 10-11 классах

ПРИНЯТА
на педагогическом совете

Протокол № 1
от « 28 » августа 2020 г.

2020 - 2021 учебный год

1. Пояснительная записка

1. Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденная приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413(с изменениями от 29 июня 2017 года).

2. Авторской программа по физической культуре для 10-11 класса автора В.И Ляха. Москва «Просвещение» 2018 г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура 10-11 класс В. И. Лях. Москва «Просвещение» 2018 г.

Согласно учебному плану, изучение физической культуры в 10 классе предусматривает 2 часа в неделю, всего - 68 часов, в 11 классе 2 часа в неделю, всего - 68 часов.

Реализация мероприятий рабочей программы курса «Физическая культура» может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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-корректирующей 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.

3.Содержание учебного предмета

10 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

Гимнастика: совершенствование строевых упражнений, совершенствование ОРУ с предметами и без; освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений; развитие координационных, силовых способностей и силовой выносливости, развитие скоростно-силовых способностей и гибкости.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега; совершенствование техники прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту, метания в цель и на дальность; развитие выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей.

Спортивные игры:

Баскетбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча, совершенствование техники защитных действий, совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и

координационных способностей, совершенствование тактики игры, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол: совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек, техники приёма и передачи мяча, техники подачи мяча, нападающего удара; совершенствование техники защитных действий, тактики игры; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

11 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

Гимнастика: совершенствование строевых упражнений, совершенствование ОРУ с предметами и без; освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений; развитие координационных, силовых способностей и силовой выносливости, развитие скоростно-силовых способностей и гибкости.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега; совершенствование техники прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту, метания в цель и на дальность; развитие выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей.

Спортивные игры:

Баскетбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча, совершенствование техники защитных действий, совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей, совершенствование тактики игры, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол: совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек, техники приёма и передачи мяча, техники подачи мяча, нападающего удара; совершенствование техники защитных действий, тактики игры; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

4. Тематическое планирование 10 класс

№	Темы	Кол-во часов	Контрольные работы	Сам-ные работы	Лабораторные, практические работы	Проектные работы
1	Знания о физической культуре	2	1			
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1			
3	Спортивно-оздоровительная деятельность					
	Легкая атлетика	15	6			
	Гимнастика с основами акробатики	10	2			
	Спортивные игры	39	6			

5. Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		Знания о физической культуре		
1	02.09	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции, спорт. игры.	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой,	

			дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других).	
		Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика.		
2	07.09	ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спорт. игры	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей	
3	09.09	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м. Спорт. игры	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей	Контроль-бег 30 м
4	14.09	ОРУ. СБУ. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Спорт. игры	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей	Контроль-бег 100 м
5	16.09	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и	Контроль – челн. бег 3x10м

		Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3х10м. Спорт. игры	устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	
6	21.09	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Спорт. игры	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	Контроль - прыжок в длину с разбега
7	23.09	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к.т. – бег 6 минут. Развитие выносливости. Спорт. игры	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей	Контроль – бег 6 мин
8	28.09	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости. Спорт. игры	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей	Контроль – метание гранаты
Баскетбол 10 ч.				
9	30.09	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со	

		качеств.	сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
10	05.10	ОРУ на месте. Приём к.т – подтягивание. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
11	07.10	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
12	12.10	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
13	14.10	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
14	19.10	ОРУ с мячами.	Составляют комбинации из	

		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
15	21.10	ОРУ в движении. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
Знания о физической культуре 1ч				
1	09.11	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Спорт. игры.	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады	
Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики				
2	11.11	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	

		(дев.). Развитие координационных способностей		
3	16.11	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	
4	18.11	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юн.), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	Контроль – длинный кувырок, наклон назад
5	23.11	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику данных упражнений	
6	25.11	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику данных упражнений	
7	30.11	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на в. жердь (дев.). Развитие силы.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	
8	02.12	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор нав. жердь (дев.). Развитие силы.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	
9	07.12	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Развитие силы.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	
10	09.12	ОРУ. Выполнение комбинации на снарядах на технику. Приём упражнения д. з. - подъём туловища	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в	Контроль – упражн. на перекладине

		за 30 сек.	висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	
11	14.12	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	
Волейбол 6 ч.				
12	16.12	Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения	
13	21.12	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения	
14	23.12	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч				

1	11.01	Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Спорт игры.	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб	
		Спортивно-оздоровительная деятельность Баскетбол		
2	13.01	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; совместного обучения техники	
3	18.01	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
4	20.01	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют	

			со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
5	25.01	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Физиологические основы обучения технике двигательных действий.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
6	27.01	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
7	01.02	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
8	03.02	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники	

9	08.02	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
10	10.02	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Волейбол				
11	15.02	Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки	
12	17.02	Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения	
13	22.02	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения	
14	24.02	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к	Составляют комбинации из освоенных элементов техники	

		соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.	передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения	
15	01.03	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий	
16	03.03	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
17	10.03	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
18	15.03	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	

19	17.03	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
20	22.03	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч		
1	05.04	Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности). Спорт. игры.	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций	
		Спортивно-оздоровительная деятельность Волейбол		
2	07.04	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
3	12.04	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	

		Развитие скоростно-силовых способностей	совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
4	14.04	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Баскетбол				
5	19.04	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
6	21.04	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий	
7	26.04	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Легкая атлетика 12 ч.				

8	28.04	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта.	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей	
9	05.05	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей	
10	12.05	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка.	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей	Контроль 100м
11	17.05	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей	
12	19.05	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	

			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	
13	24.05	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	
14	26.05	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	Прыжок в длину с разбега на результат
22	31.05	ОРУ. Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей	Контроль - бег 2000, 3000 м

Тематическое планирование 11 класс

№	Темы	Кол-во часов	Контрольные работы	Сам-ные работы	Лабораторные, практические работы	Проектные работы
1	Знания о физической культуре	2	1			
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1			

3	Спортивно-оздоровительная деятельность	64				
	Легкая атлетика	17	8			
	Гимнастика с основами акробатики	11	3			
	Спортивные игры	36	4			

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
		Знания о физической культуре 1ч		
1	03.09	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции, спорт. игры.	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других).	
		Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика 12 ч.		
2	04.09	ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спорт. игры	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Применяют беговые	

			упражнения для развития соответствующих физических способностей	
3	10.09	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места. Спорт. игры	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей	Контроль - прыжок в длину с места
4	11.09	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м. Спорт. игры	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей	Контроль-бег 30 м
5	17.09	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спорт. игры	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	
6	18.09	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3х10м. Спорт. игры	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	Контроль – челн.бег 3х10м
7	24.09	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м.	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений,	

		Развитие выносливости. Спорт. игры	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей	
8	25.09	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к.т. – бег 6 минут. Развитие выносливости. Спорт. игры	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей	Контроль – бег 6 мин
9	01.10	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей	Контроль – бег 2000 – 3000 м
		Баскетбол 10 ч.		
10	02.10	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
11	08.10	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе	

			совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
12	09.10	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
13	15.10	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
14	16.10	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
15	22.10	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
16	23.10	ОРУ в движении. Совершенствование передвижений и остановок.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок,	

		Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
--	--	--	--	--

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
Знания о физической культуре 1ч				
1	05 .11	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Спорт. игры.	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады	
Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики 15 ч.				
2	06.11	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	
3	12.11	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	
4	13.11	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юн.), стоя на	Описывают технику акробатических упражнений	Контроль – длинный

		коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	кувырок, наклон назад
5	19.11	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику данных упражнений	
6	20.11	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику данных упражнений	
7	26.11	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. На технику выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику данных упражнений	Контроль опорный прыжок
8	27.11	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	
9	03.12	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	
10	04.12	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Развитие силы.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	
11	10.12	ОРУ. Выполнение комбинации на снарядах на технику. Приём упражнения д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	
12	11.12	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют	

			комплекс из числа изученных упражнений	
		Волейбол 6 ч.		
13	17.12	Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения	
14	18.12	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки	
15	24.12	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения	
16	25.12	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч				

1	14.01	Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Спорт. игры.	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб	
		Спортивно-оздоровительная деятельность Баскетбол		
2	15.01	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; совместного обучения техники	
3	21.01	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
4	22.01	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют	

			со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
5	28.01	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Физиологические основы обучения технике двигательных действий.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
6	29.01	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
7	04.02	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	
8	05.02	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники	

9	11.02	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
10	12.02	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Волейбол				
11	18.02	Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки	
12	19.02	Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения	
13	25.02	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения	
14	26.02	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к	Составляют комбинации из освоенных элементов техники	

		соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей	передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения	
15	04.03	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
16	05.03	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учеб.игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
17	11.03	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
18	12.03	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий	

19	18.03	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
20	19.03	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Примечание
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч				
1	01.04	Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности). Спорт. игры.	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций	
Спортивно-оздоровительная деятельность Волейбол				
2	02.04	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
3	08.04	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	

		Развитие скоростно-силовых способностей	совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
4	09.04	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
		Баскетбол		
5	15.04	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
6	16.04	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий	
7	22.04	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	

			процессе игровой деятельности	
		Легкая атлетика 12 ч.		
8	23.04	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта.	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей	
9	29.04	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей	
10	30.04	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка.	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей	Контроль 100м
11	06.05	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей	
12	07.05	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на результат. Развитие силовых способностей.	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений,	Контроль – метание гранаты

			выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей	
13	13.05	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	
14	14.05	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	
15	20.05	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	Прыжок в длину с разбега на результат
16	21.05	ОРУ. Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей	Контроль - бег 2000, 3000 м

