**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 10-11 классов**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2008) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу и кроссовой подготовке.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

**Место предмета в базисном учебном плане**

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г.№ 889.В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 207 часов на два года обучения (по 3 ч в неделю).

**2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

***Общей целью*** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

***Задачи:***

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

**Требования к уровню подготовки**

**учащихся 10-11 классов**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

**научится:**

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

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Получить возможность научится:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способ передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 10-11 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| 10 класс | 11класс |
| 1 | **Базовая часть** | 84 | 81 |
| 1.1 | Основные знания о физической культуре | в процессе урока | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, мини-футбол) | 24 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборств | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 | 14 |
| 1.6 | Плавание | 7 | 7 |
| 2 | **Вариативная часть** | 21 | 21 |
| 2.1 | Волейбол | 12 | 12 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 9 | 9 |
|  | Итого | 105 | 102 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

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

**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 движение.

**Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий ФУ. Основные формы и виды ФУ. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов ФУ из современных систем ФВ. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**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.

**Приемы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**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.

**Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**Футбол, мини-футбол**

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика с элементами акробатики**

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

**Элементы единоборств**

Влияние единоборств на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при занятиях единоборством. Оказание первой помощи при занятиях единоборством. Самоконтроль при занятиях единоборством.

**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.

**Лыжная подготовка**

Основы биомеханики лыжных упражнений. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой.

**Плавание**

Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, на боку, плавание в одежде, освобождение от одежды в воде, стартах, поворотах. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, на боку. Способы освобождения от захватов тонущего, способы транспортировки пострадавшего в воде. Плавание одним из способов 50, 100 м. Игры на воде, эстафеты. Знания о физической культуре: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать физические способности:**

- скоростные

- координационные

- скоростно-силовые

- выносливость

- гибкость

- силовые

**Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:**

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

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

Л**ичностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности;

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

6) умение понимать значение национальных видов спорта в сохранении и развитии духовной культуры.

**Предметные результаты** на базовом уровнедолжны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование 10 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **10** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата**  **проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/а, спортивных играх. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. | 1час |  |  |
| 2 | Техника высокого и низкого старта. Спортивная игра волейбол. | 1час |  |  |
| 3 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 4 | Стартовый разгон. Бег 30 м. Волейбол. | 1час |  |  |
| 5 | Передачи и прием эстафетной палочки. Футбол. | 1час |  |  |
| 6 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий с грузом на плечах. | 1час |  |  |
| 7 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1час |  |  |
| 8 | Техника передачи и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег. | 1час |  |  |
| 9 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 10 | Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м. | 1час |  |  |
| 11 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Волейбол. Футбол. | 1час |  |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 13 | Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Волейбол. | 1час |  |  |
| 14 | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10м. | 1час |  |  |
| 15 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение с сопротивлением. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 16 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1час |  |  |
| 17 | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Волейбол. | 1час |  |  |
| 18 | Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 19 | Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг. | 1час |  |  |
| 20 | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Волейбол. | 1час |  |  |
| 21 | Позиционное нападение со сменой мест. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 22 | Техника передач мяча сверху двумя руками в парах. Волейбол. | 1час |  |  |
| 23 | Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в тройках. Волейбол. | 1час |  |  |
| 24 | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 25 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 26 | Нападение через заслон и личная защита в игровых взаимодействиях 3\*3. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 27 | Подведение итогов четверти. Учебная игра баскетбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОФП. | 1час |  |  |
| 29 | Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. | 1час |  |  |
| 30 | Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1час |  |  |
| 31 | Акробатические упражнения. Поднимание туловища. | 1час |  |  |
| 32 | Поднимание туловища за 30 сек. Прыжки через скакалку. | 1час |  |  |
| 33 | Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1час |  |  |
| 34 | Комплекс упражнений по акробатике. ОФП. Элементы единоборств. | 1час |  |  |
| 35 | Прыжки через скакалку за 30 сек. Акробатическое соединение. | 1час |  |  |
| 36 | Комплекс по акробатике. Круговая тренировка. Элементы единоборств. | 1час |  |  |
| 37 | Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку. Элементы единоборств. | 1час |  |  |
| 38 | Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. | 1час |  |  |
| 39 | Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. | 1час |  |  |
| 40 | О.с.- упор присев – упор лежа - упор присев - о.с. Учебная игра баскетбол. | 1час |  |  |
| 41 | Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь. ОРУ. | 1час |  |  |
| 42 | Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь. | 1час |  |  |
| 43 | Техника опорного прыжка. | 1час |  |  |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1час |  |  |
| 45 | Общая физическая подготовка. Спортивная игра баскетбол. | 1час |  |  |
| 46 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 47 | Развитие двигательных навыков. Спортивная игра волейбол, баскетбол. | 1час |  |  |
| 48 | Подведение итогов четверти. Учебная игра баскетбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках л/п. Температурный режим. | 1час |  |  |
| 50 | Техника п/п 2х шажного хода. Волейбол. | 1час |  |  |
| 51 | Верхняя передача в прыжке в парах, тройках через сетку. Волейбол. | 1час |  |  |
| 52 | Техника о/бесшажного хода. | 1час |  |  |
| 53 | Вкатывание. Техника о/2х шажный ход. Спуски и подъемы. | 1час |  |  |
| 54 | Передача сверху двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Волейбол. | 1час |  |  |
| 55 | Техника о/одношажного хода. | 1час |  |  |
| 56 | Переход с одновременных ходов на п/п. | 1час |  |  |
| 57 | Основные правила и требования к занятиям с водой. | 1час |  |  |
| 58 | П/п четырехшажный и коньковый ходы. | 1час |  |  |
| 59 | Контрольное прохождение дистанции 1 км. | 1час |  |  |
| 60 | Плавание способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. | 1час |  |  |
| 61 | Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности. | 1час |  |  |
| 62 | Техника перехода с одновременного хода на п/п. | 1час |  |  |
| 63 | Способы транспортировки пострадавших в воде. | 1час |  |  |
| 64 | Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | 1час |  |  |
| 65 | Техника конькового хода. | 1час |  |  |
| 66 | Плавание способом на боку. | 1час |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 5 км без учета времени. | 1час |  |  |
| 68 | Техника п/п четырехшажного хода. | 1час |  |  |
| 69 | Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. | 1час |  |  |
| 70 | Круговая тренировка. Поднимание туловища. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 71 | Техника передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками. | 1час |  |  |
| 72 | Эстафетное плавание разными способами. | 1час |  |  |
| 73 | Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега в шаге способом «перешагивание». | 1час |  |  |
| 74 | Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». | 1час |  |  |
| 75 | Контрольное проплывание вольным стилем 100 м. | 1час |  |  |
| 76 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 77 | Тактика игры в нападении через 3-ю зону. Волейбол. | 1час |  |  |
| 78 | Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра волейбол. | 1час |  |  |
| 79 | Техника безопасности на уроках с/и, л/а. Спортивные игры. | 1час |  |  |
| 80 | Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя руками в группе. Волейбол. | 1час |  |  |
| 81 | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10 м. | 1час |  |  |
| 82 | Техника передачи и приема эстафетной палочки в шаге. Волейбол. | 1час |  |  |
| 83 | Техника передачи и приема эстафетной палочки в беге. Баскетбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 84 | Техника передачи и приема эстафетной палочки. | 1час |  |  |
| 85 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1час |  |  |
| 86 | Метание малого мяча в цель. | 1час |  |  |
| 87 | Метание малого мяча в цель. | 1час |  |  |
| 88 | Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг. | 1час |  |  |
| 89 | Позиционное нападение со сменой мест. Страховка блокирующих. Волейбол. | 1час |  |  |
| 90 | Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. | 1час |  |  |
| 91 | Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. | 1час |  |  |
| 92 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 93 | Прием мяча снизу. Игра в нападении через 3-ю зону. Волейбол, футбол. | 1час |  |  |
| 94 | Стартовый разгон. Бег 60 м. | 1час |  |  |
| 95 | Бег по пересеченной местности. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 96 | Развитие общей выносливости. Бег 1000 м. | 1час |  |  |
| 97 | Совершенствовать приемы и передачи мяча. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 98 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий с грузом. | 1час |  |  |
| 99 | Развитие силы мышц рук. Подтягивание. | 1час |  |  |
| 100 | Круговая тренировка. Поднимание туловища.Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 101 | Бег по пересеченной местности. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 102 | Развитие двигательных навыков. Техника передач мяча. | 1час |  |  |
| 103 | Бег по пересеченной местности. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 104 | Развитие выносливости. Бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). | 1час |  |  |
| 105 | Подведение итогов года. Двухсторонняя игра в футбол, волейбол. | 1час |  |  |

Тематическое планирование 11 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **11** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата**  **проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/а, спортивных играх. Основные принципы российской системы ФВ. | 1час |  |  |
| 2 | Техника высокого и низкого старта. Спортивная игра волейбол. | 1час |  |  |
| 3 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 4 | Стартовый разгон. Бег 30 м. Волейбол. | 1час |  |  |
| 5 | Передача и прием эстафетной палочки. Футбол. | 1час |  |  |
| 6 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий с грузом на плечах. | 1час |  |  |
| 7 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1час |  |  |
| 8 | Техника передачи и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег. | 1час |  |  |
| 9 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 10 | Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м. | 1час |  |  |
| 11 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Волейбол. Мини-футбол. | 1час |  |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 13 | Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Волейбол. | 1час |  |  |
| 14 | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10м. | 1час |  |  |
| 15 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение с сопротивлением. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 16 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1час |  |  |
| 17 | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Волейбол. | 1час |  |  |
| 18 | Бросок в прыжке со средней дистанции. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 19 | Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг. | 1час |  |  |
| 20 | Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Волейбол. | 1час |  |  |
| 21 | Позиционное нападение со сменой мест. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 22 | Техника передач мяча сверху двумя руками в парах. Волейбол. | 1час |  |  |
| 23 | Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в тройках. Волейбол. | 1час |  |  |
| 24 | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 25 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 26 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3\*3. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 27 | Подведение итогов четверти. Учебная игра баскетбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОФП. | 1час |  |  |
| 29 | Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. | 1час |  |  |
| 30 | Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1час |  |  |
| 31 | Акробатические упражнения. Поднимание туловища. | 1час |  |  |
| 32 | Поднимание туловища за 30 сек. Прыжки через скакалку. | 1час |  |  |
| 33 | Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1час |  |  |
| 34 | Комплекс упражнений по акробатике. ОФП. Элементы единоборств. | 1час |  |  |
| 35 | Прыжки через скакалку за 30 сек. Повторить акробатику. | 1час |  |  |
| 36 | Комплекс по акробатике. Круговая тренировка. Элементы единоборств. | 1час |  |  |
| 37 | Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку. Элементы единоборств. | 1час |  |  |
| 38 | Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. | 1час |  |  |
| 39 | Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. | 1час |  |  |
| 40 | О.с.- упор присев – упор лежа - упор присев - о.с. Учебная игра баскетбол. | 1час |  |  |
| 41 | Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь. ОРУ. | 1час |  |  |
| 42 | Опорный прыжок, согнув ноги, вскок в упор присев, ноги врозь. | 1час |  |  |
| 43 | Техника опорного прыжка. | 1час |  |  |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1час |  |  |
| 45 | Общая физическая подготовка. Спортивная игра баскетбол. | 1час |  |  |
| 46 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 47 | Развитие двигательных навыков. Спортивная игра волейбол, баскетбол. | 1час |  |  |
| 48 | Подведение итогов четверти. Учебная игра баскетбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках л/п. Температурный режим. | 1час |  |  |
| 50 | Техника п/п 2х шажного хода. Волейбол. | 1час |  |  |
| 51 | Верхняя передача в парах, в тройках через сетку. Волейбол. | 1час |  |  |
| 52 | Техника о/бесшажного хода. | 1час |  |  |
| 53 | Вкатывание. Техника о/2х шажный ход. Спуски и подъемы. | 1час |  |  |
| 54 | Передача сверху двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Волейбол. | 1час |  |  |
| 55 | Техника о/одношажного хода. | 1час |  |  |
| 56 | Переход с одновременных ходов на п/п. | 1час |  |  |
| 57 | Основные правила и требования к занятиям с водой. | 1час |  |  |
| 58 | П/п четырехшажный и коньковый ходы. | 1час |  |  |
| 59 | Контрольное прохождение дистанции 1 км. | 1час |  |  |
| 60 | Плавание способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. | 1час |  |  |
| 61 | Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности. | 1час |  |  |
| 62 | Техника перехода с п/п на одновременный ход. | 1час |  |  |
| 63 | Способы транспортировки пострадавших в воде. | 1час |  |  |
| 64 | Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | 1час |  |  |
| 65 | Техника конькового хода. | 1час |  |  |
| 66 | Плавание способом на боку. | 1час |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 5 км без учета времени. | 1час |  |  |
| 68 | Техника п/п четырехшажного хода. | 1час |  |  |
| 69 | Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. | 1час |
| 70 | Круговая тренировка. Поднимание туловища. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 71 | Техника передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками. Волейбол. | 1час |  |  |
| 72 | Эстафетное плавание разными способами. | 1час |  |  |
| 73 | Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега в шаге способом «перешагивание». | 1час |  |  |
| 74 | Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». | 1час |  |  |
| 75 | Контрольное проплывание вольным стилем 100 м. | 1час |  |  |
| 76 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 77 | Тактика игры в нападении через 3-ю зону. Волейбол. | 1час |  |  |
| 78 | Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра волейбол. | 1час |  |  |
| 79 | Техника безопасности на уроках с/и, л/а. Спортивные игры. | 1час |  |  |
| 80 | Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя руками в группе. Волейбол. | 1час |  |  |
| 81 | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10 м. | 1час |  |  |
| 82 | Техника передачи и приема эстафетной палочки в шаге. Волейбол. | 1час |  |  |
| 83 | Техника передачи и приема эстафетной палочки в беге. Баскетбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 84 | Техника передачи и приема эстафетной палочки. | 1час |  |  |
| 85 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1час |  |  |
| 86 | Метание малого мяча в цель. | 1час |  |  |
| 87 | Метание малого мяча в цель. | 1час |  |  |
| 88 | Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг. | 1час |  |  |
| 89 | Позиционное нападение со сменой мест. Страховка блокирующих. Волейбол. | 1час |  |  |
| 90 | Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. | 1час |  |  |
| 91 | Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. | 1час |  |  |
| 92 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 93 | Прием мяча снизу. Игра в нападении через 3-ю зону. Волейбол, футбол. | 1час |  |  |
| 94 | Стартовый разгон. Бег 60 м. | 1час |  |  |
| 95 | Бег по пересеченной местности. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 96 | Развитие общей выносливости. Бег 1000 м. | 1час |  |  |
| 97 | Совершенствовать приемы и передачи мяча. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 98 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 99 | Развитие силы мышц рук. Подтягивание. | 1час |  |  |
| 100 | Бег по пересеченной местности. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 101 | Развитие выносливости. Бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). | 1час |  |  |
| 102 | Подведение итогов года. Двухсторонняя игра в футбол, волейбол. | 1час |  |  |