****

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413), ), на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ с.Посёлки (приказ № 35/1 от 24.05.2017 г.), с учётом Примерной программы среднего общего образования (одобрена решением учебно-методического федерального объединения по общему образованию от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

Предмет «Физическая культура» изучается в качестве обязательного предмета в 10-11 классах в общем объеме 204 часа (при 34 неделях учебного года), из расчёта 3 часа в неделю в каждом.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

*Выпускник на базовом уровне научится:*

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:*

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
1. **СОДЕЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

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

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№****урока**  | **Тема урока** | **Количество часов** |
| ***Легкая атлетика*** | ***14*** |
| 1 | 1 | Инструктаж по по технике безопасности, по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метании | 1 |
| 2 | 2 |  Развитие скоростных способностей. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)  | 1 |
| 3 | 3 |  Низкий старт Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | 1 |
| 4 | 4 |  Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 5 | 5 | Развитие скоростных способностей. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 6 | 6 |  Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м.  | 1 |
| 7 | 7 |  Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки.   Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 – 14 метров. | 1 |
| 8 | 8 | Метание. Челночный бег – на результат.  Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| **9** | **9** | Метание. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 10 | 10 | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места – на результат.  | 1 |
| 11 | 11 | Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | 1 |
| 12 | 12 | Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.  | 1 |
| 13 | 13 | Развитие общей выносливости. Многоскоки.  Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.  | 1 |
| 14 | 14 | Развитие общей выносливости. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | 1 |
| ***Спортивные игры (волейбол)*** | ***8*** |
| 15 | 1 | Стойки и передвижения повороты, остановки. Инструктаж Т/Б  по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. | 1 |
| 16 | 2 | Прием и передача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах. | 1 |
| 17 | 3 | Прием мяча после подачи. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | 1 |
| 18 | 4 | Стойки и передвижения повороты, остановки. Стойка и передвижение игроков.   Прямой нападающий удар. Учебная игра | 1 |
| 19 | 5 | Прием и передача мяча. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.  | 1 |
| 20 | 6 | Прием и передача мяча. Стойка и передвижение игроков. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | 1 |
| 21 | 7 | Прием и передача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.  | 1 |
| 22 | 8 |  Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | 1 |
| ***Спортивные игры (баскетбол)*** | ***8*** |
| 23 | 1 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по технике безопасности баскетболу.   Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.  Учебная игра. | 1 |
| 24 | 2 |  Ловля и передача мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением .  | 1 |
| 25 | 3 | Ведение мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | 1 |
| 26 | 4 | Бросок мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления  и с сопротивлением .  Учебная игра | 1 |
| 27 | 5 | Бросок мяча в движении. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | 1 |
| 28 | 6 | Штрафной бросок. Бросок  в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | 1 |
| 29 | 7 |  Тактика игры. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | 1 |
| 30 | 8 | Техника защитных действий. Действия против игрока с мячом). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра. | 1 |
| ***Гимнастика***  | ***18*** |
| 31 | 1 | Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания их оздоровительное и прикладное значение.  | 1 |
| 32 | 2 | Акробатика. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении | 1 |
| 33 | 3 | Акробатика. Строевые упражнения .Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю) Стойка на лопатках.(д) | 1 |
| 34 | 4 | Акробатика.   Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю)  Акробатическая комбинация.  | 1 |
| 35 | 5 | Акробатика. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Акробатическая комбинация  из разученных элементов.  | 1 |
| 36 | 6 | Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат»    | 1 |
| 37 | 7 | Развитие силовых способностей. Подтягивание на низкой перекладине.  | 1 |
| 38 | 8 | Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Соскок вперед и назад  с поворотом - девушки.   | 1 |
| 39 | 9 |  Упражнения в висе. Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного.  Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат. | 1 |
| 40 | 10 |  Упражнения в висе. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Соскок вперед и назад  с поворотом - девушки.   | 1 |
| 41 | 11 | Упражнения в висе. Совершенствование упражнений в висах и упорах.Комбинации из ранее освоенных элементов. | 1 |
| 42 | 12 | Опорный прыжок. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.  | 1 |
| 43 | 13 | Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши. | 1 |
| 44 | 14 | Опорный прыжок. углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши. | 1 |
| 45 | 15 | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя),  | 1 |
| 46 | 16 | Развитие скоростно-силовых способностей. Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.  | 1 |
| 47 | 17 | Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | 1 |
| 48 | 18 | Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия).  | 1 |
|  |  | **Лыжи** | **26** |
| 49 | 1 | Попеременный двухшажный ход. Правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и по окончании занятий на лыжах. | 1 |
| 50 | 2 | Попеременный двухшажный ход. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км | 1 |
| 51 | 3 | Одновременный двухшажный. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км | 1 |
| 52 | 4 | Переход с одного хода на другой. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.  Переход с одного хода на другой. | 1 |
| 53 | 5 | Одновременный бесшажный ход. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. | 1 |
| 54 | 6 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход.  Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе | 1 |
| 55 | 7 | Преодоление контр уклонов. Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | 1 |
| 56 | 8 | Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход.. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе. | 1 |
| 57 | 9 | Прохождение дистанции 2 -3 км. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием  пройденных ходов. | 1 |
| 58 | 10 | Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием   | 1 |
| 59 | 11 | Преодоление контр уклонов. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием  лыжных ходов | 1 |
| 60 | 12 | Спуски и подъемы.   Спуски и подъемы. Прохождение 4км | 1 |
| 61 | 13 | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.    | 1 |
| 62 | 14 | Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево.  | 1 |
| 63 | 15 | Прохождение дистанции 5км. Соревнования по лыжным гонкам.   Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | 1 |
| 64 | 16 | Сдача задолжниками учебных нормативов. | 1 |
| 65 | 17 | Спуски и подъемы. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.   Спуски и подъемы. Прохождение 4км | 1 |
| 66 | 18 | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.    | 1 |
| 67 | 19 | Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево.  | 1 |
| 68 | 20 | Прохождение дистанции 5км. Соревнования по лыжным гонкам.  Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | 1 |
| 69 | 21 | Прохождение дистанции 5км.. Соревнования по лыжным гонкам.  Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | 1 |
| 70 | 22 |  Прохождение дистанции 5км.. Соревнования по лыжным гонкам.  Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | 1 |
| 71 | 23 | Прохождение дистанции 5км П.  Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | 1 |
| 72 | 24 | Прохождение дистанции 5км  | 1 |
| 73 | 25 | Прохождение дистанции 5км Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.. | 1 |
| 74 | 26 | Прохождение дистанции 5км Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам.  Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | 1 |
| **Спортивные игры** **(баскетбол, волейбол)** | **8** |
| 75 | 1 | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Учебная игра. | 1 |
| 76 | 2 | Зонная система защиты. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо  в движении. Учебная игра. | 1 |
| 77 | 3 | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.Учебная игра. | 1 |
| 78 | 4 | Зонная система защиты. Броски мяча в кольцо  в движении. Эстафеты.   Учебная игра. | 1 |
| 79 | 5 | Прием и передача мяча. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.  | 1 |
| 80 | 6 | Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра.  | 1 |
| 81 | 7 | Прием и передача мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.  | 1 |
| 82 | 8 | Прием и передача мяча. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.  | 1 |
| ***Лёгкая атлетика*** | ***10*** |
| 83 | 1 | Низкий стар.т Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров.  | 1 |
| 84 | 2 |  Финальное усилие. Эстафетный бег. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 85 | 3 | Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.  | 1 |
| 86 | 4 | Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м.  | 1 |
| 87 | 5 |  Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки.  Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.  | 1 |
| 88 | 6 | Метание. Челночный бег – на результат.  Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 89 | 7 | Метание. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.   Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | 1 |
| 90 | 8 | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.  | 1 |
| 91 | 9 | Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | 1 |
| 92 | 10 | Прыжок в длину с разбега . Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1 |
| ***Спортивные игры (волейбол)*** | ***2*** |
| 93 | 1 | Прием и передача мяча. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра.  | 1 |
| 94 | 2 | Прием и передача мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.  | 1 |
| ***Спортивные игры (баскетболс)*** | ***2*** |
| 95 | 1 | Зонная система защиты. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 1 |
| 96 | 2 | Развитие координации. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1 |
| ***Легкая атлетика***  | ***6*** |
| 97 | 1 | Метание. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 98 | 2 | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.  | 1 |
| 99 | 3 | Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | 1 |
| 100 | 4 | Прыжок в длину с разбега. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1 |
| 101 | 5 | Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.  Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.  | 1 |
| 102 | 6 | Развитие общей выносливости. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. | 1 |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **№ урока** | **Тема** | **Количество часов** |
| ***Легкая атлетика*** | ***14*** |
| 1 | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжкам, метании | 1 |
| 2 | 2 |  Развитие скоростных способностей. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м.  | 1 |
| 3 | 3 |  Низкий старт Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров.  | 1 |
| 4 | 4 |  Финальное усилие. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 5 | 5 | Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.  | 1 |
| 6 | 6 | Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 7 | 7 | Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 – 14 метров. | 1 |
| 8 | 8 | Метание ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.  Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.  Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 9 | 9 | Метание ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.  Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | 1 |
| 10 | 10 | Прыжки в длину с места – на результат. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. | 1 |
| 11 | 11 | Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | 1 |
| 12 | 12 | Прыжок в длину с разбега. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1 |
| 13 | 13 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 метров – на результат.  | 1 |
| 14 | 14 | Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. | 1 |
| ***Спортивные игры (волейбол)*** | ***8*** |
| 15 | 1 | Стойки и передвижения повороты, остановки Инструктаж Т/Б  по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста.  Правила игры в волейбол. | 1 |
| 16 | 2 | Прием и передача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.. Развитие прыгучести. | 1 |
| 17 | 3 | Прием мяча после подачи . Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра. | 1 |
| 18 | 4 | Стойки и передвижения повороты, остановки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.  Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.  | 1 |
| 19 | 5 | Прием и передача мяча. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | 1 |
| 20 | 6 | Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 1 |
| 21 | 7 | Прием и передача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.  | 1 |
| 22 | 8 | Прием и передача мяча. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | 1 |
| ***Спортивные игры (баскетбол)*** | ***8*** |
| 23 | 1 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по т. б. по баскетболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. | 1 |
| 24 | 2 | Ловля и передача мяча.  Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении  | 1 |
| 25 | 3 | Ведение мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | 1 |
| 26 | 4 |  Бросок мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.  Учебная игра | 1 |
| 27 | 5 | Бросок мяча в движении.  Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра | 1 |
| 28 | 6 | Штрафной бросок. Штрафные броски. Учебная игра | 1 |
| 29 | 7 | Тактика игры. . Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | 1 |
| 30 | 8 | Техника защитных действий. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока).  | 1 |
| ***Гимнастика***  | ***18*** |
| 31 | 1 | Строевые упражнения. Инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.  | 1 |
| 32 | 2 | Акробатика. Строевые упражнения .Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.  | 1 |
| 33 | 3 | Акробатика. Строевые упражнения .Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.  | 1 |
| 34 | 4 | Акробатика. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Акробатическая комбинация.  | 1 |
| 35 | 5 | Акробатика. Эстафеты с гимнастическими элементами.Акробатическая комбинация  из разученных элементов.  | 1 |
| 36 | 6 | Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат» | 1 |
| 37 | 7 | Развитие силовых способностей. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей | 1 |
| 38 | 8 |  Развитие силовых способностей. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Соскок вперед и назад  с поворотом - девушки.   | 1 |
| 39 | 9 | Упражнения в висе. Совершенствование упражнений в висах и упорах.Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат. | 1 |
| 40 | 10 | Упражнения в висе. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине.  Соскок вперед и назад  с поворотом - девушки.   | 1 |
| 41 | 11 | Упражнения в висе Совершенствование упражнений в висах и упорах.. Комбинации из ранее освоенных элементов. | 1 |
| 42 | 12 | Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши. | 1 |
| 43 | 13 | Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши. | 1 |
| 44 | 14 | Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши. | 1 |
| 45 | 15 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре. | 1 |
| 46 | 16 | Развитие скоростно-силовых способностей . Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.  | 1 |
| 47 | 17 | Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | 1 |
| 48 | 18 | Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |
| ***Лыжная подготовка***  | ***20*** |
| 49 | 1 | Попеременный двушажный ход. Правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и по окончании занятий на лыжах. | 1 |
| 50 | 2 | Попеременный двушажный ход. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 2 км | 1 |
| 51 | 3 | Одновременный двушажный. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный  двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км | 1 |
| 52 | 4 | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км.  Переход с одного хода на другой. | 1 |
| 53 | 5 | Одновременный одношажный ход. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе. | 1 |
| 54 | 6 | Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе | 1 |
| 55 | 7 | Преодоление контр уклонов. Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | 1 |
| 56 | 8 | Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой».  Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе. | 1 |
| 57 | 9 | Прохождение дистанции 2 -3 км. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием  пройденных ходов. | 1 |
| 58 | 10 | Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием   | 1 |
| 59 | 11 | Преодоление контр уклонов. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием  лыжных ходов | 1 |
| 60 | 12 | Спуски и подъемы. Спуски и подъемы. Прохождение 4км | 1 |
| 61 | 13 | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.    | 1 |
| 62 | 14 | Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево.  | 1 |
| 63 | 15 | Прохождение дистанции 5км. Соревнования по лыжным гонкам.  . Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | 1 |
| 64 | 16 | Преодоление контр уклонов. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием  лыжных ходов | 1 |
| 65 | 17 | Спуски и подъемы Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.   Спуски и подъемы с палками и без них | 1 |
| 66 | 18 | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.    | 1 |
| 67 | 19 | Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево.  | 1 |
| 68 | 20 | Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | 1 |
| ***Спортивные игры (баскетбол)***  | ***6*** |
| 69 | 1 | Прохождение дистанции 5км.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам.  Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | 1 |
| 70 | 2 | Прохождение дистанции 5км.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам.  Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | 1 |
| 71 | 3 | Прохождение дистанции 5км.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам.  Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | 1 |
| 72 | 4 | Прохождение дистанции 5км Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам.  Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | 1 |
| 73 | 5 | Прохождение дистанции 5км.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам.  Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | 1 |
| 74 | 6 | Прохождение дистанции 5км.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам.  Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | 1 |
| ***Спортивные игры (волейбол)*** | ***16*** |
| 75 | 1 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по баскетболу.   Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. | 1 |
| 76 | 2 |  Ловля и передача мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 77 | 3 | Ведение мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | 1 |
| 78 | 4 |  Варианты ловли и передачи мяча. Бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.  Учебная игра | 1 |
| 79 | 5 |  Бросок мяча в движении. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | 1 |
| 80 | 6 | Штрафной бросок. Бросок  в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | 1 |
| 81 | 7 |  Тактика игры. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | 1 |
| 82 | 8 | Техника защитных действий. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока).  | 1 |
| 83 | 9 | Прием и передача мяча. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.  | 1 |
| 84 | 10 | Прием и передача мяча. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.   | 1 |
| 85 | 11 | Прием и передача мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.  | 1 |
| 86 | 12 | Прием и передача мяча. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.  Учебная игра. | 1 |
| 87 | 13 | Прием и передача мяча. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.  | 1 |
| 88 | 14 | Прием и передача мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра. | 1 |
| 89 | 15 | Прием и передача мяча. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.. Учебная игра.  | 1 |
| 90 | 16 | Прием и передача мяча. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.  Учебная игра. | 1 |
| ***Легкая атлетика***  | ***12*** |
| 91 | 1 | Развитие общей выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега. | 1 |
| 92 | 2 | Развитие общей выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием прыжков. | 1 |
| 93 | 3 | Развитие общей выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы. | 1 |
| 94 | 4 | Развитие общей выносливости .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега. | 1 |
| 95 | 5 | Развитие общей выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием прыжков. | 1 |
| 96 | 6 | Развитие общей выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. | 1 |
| 97 | 7 | Метание. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.   Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 98 | 8 | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места – на результат. | 1 |
| 99 | **9** | Прыжок в длину с разбега. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.   Бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 100 | 10 | Прыжок в длину с разбега. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1 |
| 101 | 11 | Развитие общей выносливости. ОРУ в движении. Многоскоки.  Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.  | 1 |
| 102 | 12 | Развитие общей выносливости. ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. | 1 |