

Управление образования Администрации Сысертского городского округа
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3» п. Двуреченск

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МАОУ СОШ № 3
Г (Храпко Г.А.)
«29» февраля 2016г.



Рабочая программа по курсу

Физкультура

10-11 классы

Для реализации государственного стандарта общего образования,
утверждённого приказом Минобразования РФ № 1089 от 09.03.2004г.

Количество часов 210

(3 раза в неделю)

Уровень: базовый

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей физкультуры, ОБЖ и
технологии
протокол № 5
от «26» февраля 2016г.

п. Двуреченск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. 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).

В рабочей программе для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений.

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой».

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 140 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 2 часа в неделю в X и XI классах. Кроме того на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента.

Программа рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю). Согласно учебному плану на предмет «Физическая культура» в 10 классе и в 11 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю.

4. Содержание учебного предмета

Физическая культура и основы здорового образа 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.

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

5. Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

6. Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- 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;
- уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной

гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов 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 Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

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

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности

В результате освоения содержания среднего (полного) общего образования учащийся получает возможность совершенствовать и расширить круг общих учебных умений, навыков и способов деятельности. Предлагаемая рубрикация имеет условный (примерный) характер. Овладение общими

умениями, навыками, способами деятельности как существенными элементами культуры является необходимым условием развития и социализации учащихся.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с **региональными и национальными особенностями**, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физичес- кие спо- собности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8

2	Координационные	Челночный бег 3х10м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа	
		Классы	
		10	11
I	Знания о физической культуре		
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока	
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока	
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока	
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий	
III	Физическое совершенствование		
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели	
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-	

		оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
I чет.	Легкая атлетика Баскетбол	27	27
II чет.	Гимнастика с основами акробатики	21	21
III чет.	Лыжная подготовка, плавание.	33	30
IV чет.	Волейбол Легкая атлетика	24	24
Всего:		105	102ч
Итого:		207 ч	

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Виды испытаний (тесты) и нормы ГТО (юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет) V СТУПЕНЬ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями				
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№ п/п	Тематическое планирование	дата	Деятельность учащихся
	10 класс I полугодие		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	01,09	Особенности соревнова-тельной деятельности в лёгкой атлетике. Индивидуальная подготовка и требования безопасности
2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	03,09	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции
3	Бег 400., челночный бег 10x10	4,09	Упражнения на растяжение и напряжение мышц. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств.
4	Повторить челночный бег 10x10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	08,09	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	10,09	Особенности соревновательной деятельности в лёгкой атлетике.
6	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	11,09	Метание гранаты на дальность с 5 - 6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств.
7	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	15,09	Метание гранаты на дальность с 3-х шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
8	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	17,09	Метание гранаты на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО
9	Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	18,09	Особенности соревновательной деятельности в лёгкой атлетике
10	Бег 1000м на время.	22,09	Подготовка к соревновательной деятельности выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом

			"Готов к труду и обороне"(ГТО)
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17	
11	Техника безопасности во время занятий баскетбол, спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	24,09	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. (баскетбол)
12	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	25,09	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте.
13	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	29,09	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв
14	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	01,10	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте
15	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	02,10	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1)Развитие скоростных качеств.
16	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	06,10	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.
17	Учебная игра в баскетбол	08,10	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. (баскетбол)
18	Игра в баскетбол по правилам	09,10	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. (баскетбол)
19	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	13,10	Совершенствование ловли и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении.
20	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	15,10	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)
21	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	16,10	Совершенствование ловли и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении.
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	20,10	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)
23	Учебная игра в баскетбол	22,10	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетбол)
24	Игра в баскетбол по правилам	23,10	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетбол)
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	27,10	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).Развитие скоростных качеств
26	Учебная игра в баскетбол	29,10	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетбол)
27	Игра в баскетбол по правилам	30,10	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в

			спортивных играх (баскетбол)
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 21		
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	10,11	Техника безопасности во время занятий гимнастикой . Одежда. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. ОРУ в движении.
29	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом(д)	12,11	Длинный кувырок через препятствие в 90 см..Кувырок назад . ОРУ с гантелями. . Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.
30	Лазанье по канату на скорость	13,11	Упражнения на растяжение и напряжение мышц. Виды Лазанья.
31	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж(д)	17,11	Юноши: Длинный кувырок через препятствие в 90 см.Стойка на руках (с помощью).Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Девушки: Стойка на руках (с помощью).Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.
32	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	19,11	Подготовка к сдаче норм ГТО
33	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	20,11	Юноши: Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).Прыжки вглубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Девушки: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалками. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой
34	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	24,11	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).
35	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	26,11	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)
36	Лазанье по канату	27,11	Лазание по канату в два приёма. Развитие силы.
37	Строевые упражнения - чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	01,12	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.
38	Акробатическая комбинация	03,12	Мальчики .Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Девочки. Сед углом. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Стоя на коленях, наклон назад.
39	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	04,12	Развитие координационных способностей
40	Строевые упражнения - чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	08,12	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.
41	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	10,12	Прыжок с разбега ноги врозь через коня в длину. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)
42	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	11,12	Развитие координационных способностей
43	Акробатическая комбинация.	15,12	Развитие координационных способностей .Комбинация из разученных элементов
44	Опорный прыжок. Отжимания.	17,12	Прыжок с разбега ноги врозь через коня в длину. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)

45	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	18,12	ОРУ упражнения в равновесии.
46	Гимнастическая полоса препятствий.Лазание по канату.	22,12	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату в три приёма. Развитие силы
47	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	24,12	Мальчики .Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Девочки. Сед углом. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Стоя на коленях, наклон назад.
48	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	25,12	Комбинация из разученных шагов (подбивной, танцевальный на носках боком)
10 класс II полугодие			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 26			
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	12,01	Совершенствование техники передвижения на лыжах
50	Скользкий шаг без палок и с палками	14,01	Правила проведения самостоятельных занятий. Переход через один шаг.
51	Попеременный двухшажный ход	15,01	Правила проведения самостоятельных занятий.
52	Подъем в гору скользящим шагом	19,01	Совершенствование способов подъёма и способов спуска. Игры на лыжах. Непрерывное передвижение до 5-6 км
53	Одновременные ходы	21,01	Одновременный ход . Спуски в разных стойках
54	Повороты переступанием в движении	22,01	Повороты переступанием в движении. Спуски.
55	Техника конькового хода. Эстафеты.	26,01	Коньковый ход. Спуски в разных стойках. Переход со свободным движением рук.
56	Попеременные ходы	28,01	Виды попеременные ходов.
57	Торможение и поворот упором	29,01	Совершенствование способов торможения и поворотов в движении
58	Переход с одновременных ходов на попеременные	02,02	Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски в разных стойках
59	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	04,02	Совершенствование способов подъёма и способов спуска. Игры на лыжах. Непрерывное передвижение до 5-6 км.
60	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	05,02	Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски в разных стойках
61	Преодоление подъемов и препятствий	09,02	Совершенствование способов подъёма и способов спуска. Игры на лыжах. Непрерывное передвижение до 5-6 км
62	Элементы тактики лыжных ходов	11,02	Совершенствование способов торможения и поворотов в движении. Непрерывное передвижение до 5-6 км.
63	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	12,02	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)
64	Техника конькового хода. Эстафеты.	16,02	Совершенствование техники конькового хода.
65	Переход с одновременных ходов на попеременные	18,02	Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски в разных стойках
66	Преодоление подъемов и препятствий	19,02	Совершенствование способов подъёма и способов спуска. Непрерывное передвижение до 5-6 км
67	Классические ходы	23,02	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
68	Классические ходы	25,02	Совершенствование техники передвижения на лыжах
69	Коньковые ходы	26,02	Совершенствование техники передвижения на лыжах

70	Коньковые ходы	01,03	Совершенствование техники передвижения на лыжах
71	Совершенствование технической и тактической подготовки	03,03	Коньковый ход. Спуски в разных стойках. Переход со свободным движением рук.
72	Прохождение дистанции до 2км (д); 3км (ю)	04,03	Развитие скоростной выносливости
73	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	09,03	Развитие скоростной выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО
74	Техника конькового хода. Эстафета	10,03	Коньковый ход. Спуски в разных стойках. Переход с хода на ход.
75	Плавание техника безопасности на воде ,в бассейне.	11,03	Совершенствование техники упражнений в плавании
76	Дыхание под водой	15,03	Совершенствование техники упражнений в плавании
77	Дыхание над водой	17,03	Совершенствование техники упражнений в плавании
78	Дыхание под водой	18,03	упражнений в плавании (теория)
79	Плавание техника безопасности на воде ,в водоёмах.	22,03	упражнений в плавании (теория)
80	Дыхание под водой	24,03	упражнений в плавании (теория)
81	Плавание . Спасение. Дыхание.	25,03	Общая характеристика плавания .Виды плавания.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 12			
82	Техника безопасности во время занятий волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	05,04	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе
83	Прием мяча отраженного от сетки	07,04	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу от сетки.
84	Варианты техники приема и передач мяча	08,04	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками сверху.
85	Варианты подач мяча	12,04	Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
86	Варианты нападающего удара через сетку	14,04	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
87	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	15,04	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
88	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	19,04	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу.
89	Варианты техники приема и передач мяча	21,04	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу.
90	Варианты подач	22,04	Верхняя подача мяча со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу.
91	Варианты нападающего удара через сетку	26,04	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
92	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	28,04	Нападение через 2-3-4-зоны. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
93	Игра по упрощенным правилам	29,04	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12			

94	Техника безопасности во время занятий л/а.	03,05	Техника безопасности во время занятий л/а.
95	Переменный бег до 10 мин.	05,05	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
96	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	10,05	Низкий старт (30 м).Бег по дистанции (70 - 90 м).Финиширование. Развитие скоростно - силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
97	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4мин.	12,05	Бег по дистанции (100 м).Финиширование. Развитие скоростно - силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
98	Учить технику прыжка в длину с разбега, бег с переменной скоростью до 10 мин.	13,05	Техника прыжка в длину с разбега. Бег по дистанции 10мин).Финиширование. Развитие скоростно - силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
99	Закрепить технику прыжка в длину с разбега, бег с переменной скоростью до 10 мин.	17,05	Закрепить технику прыжка в длину с разбега . Развитие скоростно - силовых качеств.
100	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	19,05	Учёт техники прыжка в длину с разбега . Развитие скоростно - силовых качеств.
101	Учить технику метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов . Бег с переменной скоростью до 11 мин.	20,05	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
102	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	24,05	Закрепление метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
103	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега.	26,05	совершенствование метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
104	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	27,05	Метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.зачёт.
105	Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища.	31,05	Итоги норм ГТО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

	11 класс I полугодие		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	01,09	. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни .Инструктаж по Т. Б. (ИОТ-030-У-2011). Физическая культура в жизни человека
2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	03,09	Низкий старт (30 м).Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 90 м).Бег на результат (30 м.). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т. Б. (ИОТ-064-11). Физическая культура в жизни человека
3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам.	4,09	Специальные беговые упражнения.

	Совершенствовать передачу папочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места		Развитие скоростных качеств
4	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	08,09	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.
5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	10,09	Правила соревнований по прыжкам в длину.
6	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	11,09	Метание гранаты на дальность с шага. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
7	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	15,09	Метание гранаты на дальность с двух шагов
8	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	17,09	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы
9	Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	18,09	
10	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время.	22,09	Особенности бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Правила, методы и средства тренировки в оздоровительных беге и ходьбе
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 17			
11	Техника безопасности во время занятий баскетбол, спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	24,09	Инструктаж по Т. Б.по баскетболу . Физическая культура в жизни человека
12	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	25,09	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе
13	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	29,09	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе
14	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	01,10	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
15	Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в баскетболе	02,10	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции.
16	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции	06,10	Бросок в прыжке со средней дистанции. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции <i>(Девушки)</i> .
17	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением	08,10	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.
18	Игра в баскетбол по правилам	09,10	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места. Бросок в прыжке с дальней дистанции. <i>Девушки</i> :- Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции
19	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	13,10	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.

20	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	15,10	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.
21	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	16,10	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	20,10	Индивидуальные действия в защите(<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств.
23	Учебная игра в баскетбол	22,10	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добывание мяча.
24	Игра в баскетбол по правилам	23,10	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4 -й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	27,10	Индивидуальные действия в защите(<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств.
26	Учебная игра в баскетбол	29,10	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4 -й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра
27	Игра в баскетбол по правилам	30,10	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 21			
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	10,11	Техника безопасности во время занятий гимнастикой . Одежда. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. ОРУ в движении.
29	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	12,11	Длинный кувырок через препятствие в 90 см..Кувырок назад . ОРУ с гантелями. . Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.
30	Лазанье по канату на скорость	13,11	Упражнения на растяжение и напряжение мышц. Виды Лазанья.
31	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж	17,11	Юноши: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью).Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Девушки: Стойка на руках (с помощью).Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.
31	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	19,11	Стойки на руках, кувырок. Подготовка к сдаче норм ГТО
33	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	20,11	Юноши: Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд).Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.

			Опорный прыжок через коня. Девушки: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалками. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой
34	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	24,11	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд).
35	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	26,11	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд)
36	Лазанье по двум канатам	27,11	Лазание по канату в два приёма. Развитие силы.
37	Строевые упражнения - чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусках.	01,12	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.
38	Акробатическая комбинация	03,12	Мальчики .Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Девочки. Сед углом. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Стоя на коленях, наклон назад.
39	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	04,12	Развитие координационных способностей
40	Строевые упражнения - чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусках.	08,12	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.
41	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	10,12	Прыжок с разбега ноги врозь через коня в длину. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)
42	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	11,12	Развитие координационных способностей
43	Акробатическая комбинация.	15,12	Развитие координационных способностей .Комбинация из разученных элементов
44	Опорный прыжок. Отжимания.	17,12	Прыжок с разбега ноги врозь через коня в длину. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)
45	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	18,12	ОРУ упражнения в равновесии.
46	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	22,12	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату в три приёма. Развитие силы
47	Комбинация из ранее изученных элементов на брусках	24,12	Мальчики .Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Девочки. Сед углом. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Стоя на коленях, наклон назад.
48	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	25,12	Комбинация из разученных шагов (подбивной, танцевальный на носках боком)
11 класс II полугодие			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 25			
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	12,01	Совершенствование техники передвижения на лыжах
50	Скольльзящий шаг без палок и с палками	14,01	Правила проведения самостоятельных занятий. Переход через один шаг.
51	Попеременный двухшажный ход	15,01	Правила проведения самостоятельных занятий.
52	Подъем в гору скольльзящим шагом	19,01	Совершенствование способов подъёма и способов спуска..Игры на лыжах. Непрерывное передвижение до 5-6 км
53	Одновременные ходы	21,01	Одновременный ход . Спуски в разных стойках

54	Повороты переступанием в движении	22,01	Повороты переступанием в движении. Спуски.
55	Техника конькового хода. Эстафеты.	26,01	Коньковый ход. Спуски в разных стойках. Переход со свободным движением рук.
56	Попеременные ходы	28,01	Виды попеременные ходов.
57	Торможение и поворот упором	29,01	Совершенствование способов торможения и поворотов в движении
58	Переход с одновременных ходов на попеременные	02,02	Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски в разных стойках
59	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	04,02	Игры на лыжах. Непрерывное передвижение до 5-6 км.
60	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	05,02	Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски в разных стойках
61	Преодоление подъемов и препятствий	09,02	Совершенствование способов подъёма и способов спуска. Игры на лыжах. Непрерывное передвижение до 5-6 км Подготовка к сдаче норм ГТО
62	Элементы тактики лыжных ходов	11,02	Непрерывное передвижение до 5 км.
63	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	12,02	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)
64	Техника конькового хода. Эстафеты.	16,02	Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты группами.
65	Переход с одновременных ходов на попеременные	18,02	Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски в разных стойках
66	Преодоление подъемов и препятствий	19,02	Совершенствование способов подъёма и способов спуска. Непрерывное передвижение до 5-6 км
67	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	23,02	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
68	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	25,02	Совершенствование техники передвижения на лыжах
69	Техника конькового хода. Эстафеты.	26,02	Совершенствование техники передвижения на лыжах
70	Элементы тактики лыжных ходов	01,03	Совершенствование техники передвижения на лыжах
71	Техника конькового хода. Эстафеты.	03,03	Коньковый ход. Спуски в разных стойках. Переход со свободным движением рук.
72	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	04,03	Развитие скоростной выносливости
73	Преодоление подъемов и препятствий	09,03	Развитие скоростной выносливости Подготовка к сдаче норм ГТО
74	Плавание техника безопасности на воде ,в бассейне. 5	10,03	Упражнений в плавании (теория), техника безопасности на воде ,в бассейне
75	Дыхание под водой	11,03	Совершенствование техники упражнений в плавании
76	Дыхание над водой	15,03	Совершенствование техники упражнений в плавании
77	Дыхание под водой в водоёме.	17,03	Совершенствование техники упражнений в плавании
78	Плавание . Спасение. Дыхание.	18,03	Упражнение в плавании (теория)
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 12			
79	Техника безопасности во время занятий волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	05,04	Общая характеристика плавания. Виды плавания.
80	Прием мяча отраженного от сетки	07,04	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе

81	Варианты техники приема и передач мяча	08,04	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу от сетки.
82	Варианты подач мяча	12,04	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками сверху.
83	Варианты нападающего удара через сетку	14,04	Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
84	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	15,04	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
85	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	19,04	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
86	Варианты техники приема и передач мяча	21,04	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу.
87	Варианты подач	22,04	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу.
88	Варианты нападающего удара через сетку	26,04	Верхняя подача мяча со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу.
89	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	28,04	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
90	Игра по упрощенным правилам	29,04	Нападение через 2-3-4-зоны. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12			
91,92	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	03,05	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей
93	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	05,05	Техника безопасности во время занятий л/а.
94	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	10,05	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
95	Учить технику прыжка в длину с разбега, бег с переменной скоростью до 10 мин.	12,05	Низкий старт (30 м).Бег по дистанции (70 - 90 м).Финиширование. Развитие скоростно - силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
96	Закрепить технику прыжка в длину с разбега, бег с переменной скоростью до 10 мин.	13,05	Бег по дистанции (100 м).Финиширование. Развитие скоростно - силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
97,98	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	17,05	Техника прыжка в длину с разбега. Бег по дистанции (10мин).Финиширование. Развитие скоростно - силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
199	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега Бег с переменной скоростью до 11 мин.	19,05	Закрепить технику прыжка в длину с разбега . Развитие скоростно - силовых качеств.
100	Бег 3000 и 2000 м.	23,05	Развитие скоростно-силовых качеств,
101, 102	Учёт техники метания гранаты. Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища. Итоги за год.	24,05	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Итоги норм ГТО

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022