

Обсуждено и принято  
на заседании МО  
учителей общественных  
дисциплин  
МБОУ СОШ №33 им. З. Калоева  
Протокол №1 от «31»08. 2023г.



# *Рабочая программа по физической культуре*

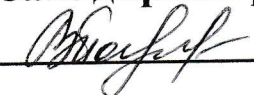
*11 класс*

*Преподаватель:*

*Таймазов И.И.*


СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Павлова В.В.

Владикавказ

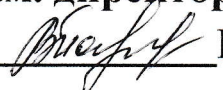
Обсуждено и принято  
на заседании МО  
учителей общественных  
дисциплин  
МБОУ СОШ №33 им. З. Калоева  
Протокол №1 от «31»08. 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ СОШ  
№33 им. З. Калоева  
 Л.М. Санакоева  
« 31 » 08 2023г.



***Рабочая программа  
по физической культуре  
10 класс***

***Преподаватель:  
Таймазов И.И.***

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
 Павлова В.В.

Владикавказ



### *Пояснительная записка*

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих задач:

- 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;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента стандарта среднего (полного) общего образования (базовый уровень) по физической культуре и примерной программы среднего (полного) общего образования (базовый уровень), а также с учетом Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре для средней (полной) школы под редакцией А.П. Матвеева 2009 г.

В связи с недостаточной материальной базой и отсутствием спортивного инвентаря, некоторые темы раздела «Физическое совершенство» сокращены. Количество часов на темы «Баскетбол», «Волейбол», увеличено. Не в полном объеме дана тема «Гимнастика на спортивных снарядах». Больше времени отдано элементам акробатики. Увеличено количество часов на тему «Легкая атлетика».

#### *Структура и содержание рабочей программы*

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый, образ жизни», «Оздоровительные

системы физического воспитания», «Спортивная подготовка» В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Представительным по объему учебного содержания является раздел «Региональный компонент», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Программа завершается изложением *Требований к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре*. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать контрольные задания и в соответствии с ними оценивать успеваемость каждого ученика по учебным полугодиям. Главное, чтобы к концу обучения в средней (полной) школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре.

Программа рассчитана на 102 (10 класс) и 102 (11 класс) учебных часа (3ч. В нед).

Учебный материал программы ориентирован на развитие двигательных качеств.

### *Основное содержание X класс*

*Требования к знаниям.* Правила безопасного поведения на занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни юноши и девушки. Понятие о "пожизненных" видах спорта. Основы методики занятий одним из "пожизненных" видов спорта (оздоровительный бег, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, гиревой спорт и другие). Понятие об "отстающих" физических качествах. Правила индивидуализации физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Индивидуальные показатели нормального телосложения десятиклассников. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Гигиенические требования к занятиям юношей и девушек. Предварительный, этапный, текущий самоконтроль. Содержание и методика самоконтроля. Правила судейства соревнований по одному из видов спорта, одной из спортивных игр. Оказание доврачебной помощи при травмах.

*Требования к умениям и навыкам:*

#### Гимнастика:

Девушки: выполнять ранее изученные строевые и общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений со скакалкой, обручем, гимнастической палкой, мячом, комплекс упражнений ритмической гимнастики, комплекс акробатических упражнений.

Юноши: выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем в упор силой и переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; угол в висе и упоре, длинный кувырок через препятствия, стойку на руках с помощью, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, лазать по канату в два приема и без помощи ног

Спортивные игры: уметь организовать соревнования и судить одну из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).

**Баскетбол:** передачи и ловля мяча в движении; ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления; броски одной и двумя руками по кольцу с ближней и средней дистанции, штрафной бросок; тактика игры в нападении, зонная и персональная защита; двусторонняя игра.

**Волейбол:** прием подачи с передачей в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4; нападающий удар; передача в прыжке через сетку; прием мяча снизу двумя и одной рукой с падением; верхняя и нижняя прямая подача; двусторонняя игра.

Легкая атлетика:

**Юноши:** бег 100, 1500 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры. Метание гранаты (700 г) в цель с расст. 15 – 20 м, метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Равн. Бег 3км.

**Девушки:** бег 100,1000 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Метание гранаты (500 г) в цель с расстояния 10 – 12 м; метание теннисного мяча на дальность и в цель. Прыжок в длину и в высоту с разбега: Равномерный бег до 3 км

Оздоровительные системы физического воспитания, Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика и шейпинг как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральн. соли).

Правила тестирования и оценки физической работоспособности.

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности), Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий, (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

## *II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

### *1. Организация и проведение занятий физической культурой.*

Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий ф/к.

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой..

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения

физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений); текущим самочувствием во время занятий.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи.

### *Основное содержание 11 класс*

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Понятие о физическом совершенстве человека. Индивидуальные показатели физического развития и уровня физической подготовленности, общее понятие о структуре физкультурного занятия. Принципиальные особенности физкультурных занятий для юношей и девушек. Методы самоконтроля во время занятий. Правила судейства соревнований по изученным видам спорта. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

#### Гимнастика.

*Девушки:* ранее разученные строевые упражнения, комплексы упражнений утренней гимнастики, комбинации упражнений на гимнастических снарядах, комбинации акробатических упражнений, комплексы упражнений художественной и ритмической гимнастики.

*Юноши:* выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем силой и перевороты в упор на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, комбинации упражнений на перекладине и брусьях, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, комплексы упражнений с гантелями и гириями (до 24 кг), опорный прыжок через коня в длину ноги врозь.

#### Спортивные игры.

*Баскетбол:* передачи мяча двумя и одной руками в движении, вырывание и выбивание мяча, бросок по кольцу со средней и дальней дистанции, штрафной бросок, зонная и индивидуальная защита, тактика игры в нападении, двусторонняя игра.

*Волейбол:* верхняя и нижняя прямая подача в определенную зону, прием подачи с передачей во 2, 3 и 4 зоны, вторая передача в зоны 2 и 3 стоя лицом к цели, нападающий удар из 2, 3 и 4 зон, блокирование нападающего удара, двусторонняя игра.

#### Легкая атлетика.

*Девушки:* бег 30, 60, 100, 1100 и до 3000 м; метание гранаты (500 г) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

*Юноши:* бег 100, 1500 и до 5000 м; финиш в беге на различные дистанции; метание гранаты (700 г) на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

Кроссовая подготовка: тактика бега, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование, бег (по пересеченной местности до 4 км (девочки) и до 6 км (мальчики)).

Развитие двигательных качеств – скоростно-силовых, общей, статической и силовой выносливости, ловкости, гибкости, быстроты движений.

*Требования к учащимся, оканчивающим среднюю школу (девушкам и юношам)*

Знать цели, задачи физической культуры, владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий.

Владеть жизненно важными прикладными и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, плавание, спортивные игры, элементы единоборства, лыжную и кроссовую подготовку.

Владеть приемами оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Уметь организовывать и проводить занятия, соревнования и подвижные игры с младшими школьниками. Выполнять контрольные упражнения. Заботиться о своем физическом совершенствовании. Вести здоровый образ жизни

*Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы*

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

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

*уметь*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий ф/к;

*демонстрировать*

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с	14,0	16,0-17,5
	Прыжки через скакалку, мин. с	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, количество раз	12	0
	Прыжок в длину с места, см	200-240	175-210
	Поднимание тул. из и.п.лежа на спине, руки за голову, кол. р	50	30
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с	9.30	0
	Бег на 1000 м, мин. с	0	4.30

*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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### Примерное распределение учебного материала

№урока	Содержание занятий
1 / 28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Физические упражнения как средство повышения работоспособности. Комплекс утренней гимнастики.
2 /29	Повороты в движении Круговая тренировка по развитию силы основных групп мышц.
3 /31	Повороты кругом в движении Опорный прыжок через «козла» в длину «согнув ноги».
4 /32	Акробатика - повторить кувырки, стойку на лопатках, мост из положения лежа. Переворот в сторону. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Подтягивание в висе.
5 /34	Комбинация акробатических упражнений: кувырок вперед; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках; кувырок вперед .Опор. пр. ч/з «козла» ноги врозь.h-120 см.
6 /35	Перекладина средняя: подъем переворотом в упор, перемах правой в сед, оборот вперед, перемах левой и соскок с поворотом на 90 градусов. Акробатика: кувырок ч/з стойку на руках. Комплекс упражнений с гантелями.
7 /37	Брусья средние: из седа ноги врозь стойка на плечах кувырок вперед в сед, соскок махом вперед с поворотом во внутрь на 180 градусов. Оп. Пр. ч/з «коня» в длину.

8 /38	Круговая тренировка по станциям: перекладина средняя; брусья; опорный прыжок; комбинация акробатических упражнений; жим штанги в положении лежа.
9 /40	Оценить выполнение акробатических упражнений и комбинацию упражнений на бр.
10 /41	Оценить выполнение опорного прыжка и комбинацию упражнений на перекладине,

по гимнастике в 10 классе (юноши)

*Примерное распределение* учебного материала по спортивным играм в 10-11 кл.

Баскетбол.

№ уроков	Содержание занятий
1__13	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Упражнения в рывках, остановках и поворотах. Ведение и бросок. Защитные действия при броске в корзину
2__14	Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Вариант игры через центр.
3__16	Броски в корзину с поступательной передачей. Ускорения при ведении мяча. Упражнения в парах с набивными мячами.
4__17	Ловля мяча отскочившего от мяча или корзины. Выбивание мяча. Тактические действ.
5__19	Ловля мяча от щита. Выбивание мяча снизу. Бросок после ведения. Вариант нападения.
6__20	Бросок с прохода вдоль лицевой линии. Тактика игры в нападении.
7__22	Контрольные упражнения по технике владения мячом. Упр. в парах с набивными мячами.
8__23	Ведение мяча на скорость. Передача и ловля мяча в движении. Наружный заслон.
9__25	Передача мяча с ударом о площадку. Ведения с изменением направлений. Наружзаслон.
10_26	Передачи мяча различными способами .Выполнение заслона. Комбинация при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. Двухсторонняя играю
11_28	Упражнения в быстрых прорывах. Взаимодействие двух игроков нападения. Двухсторонние игры 3 х 4, 2 х 3. Практическое судейство.
12_49	Взаимодействие трех игроков в быстром прорыве. Двухсторонние игры. Судейство.
13_50	Контрольные упражнения по технике владения мячом. Двухсторонние игры с заданием.

*Примерное распределение* учебного материала по спортивным играм в 10-11 кл.

Волейбол

№ ур.	Содержание занятий
1__70	Т.Б. на занятиях по волейболу. Правила выполнения нападающего удара. Гигиенические требования к одежде.
2__71	Совершенствование пройденного в предыдущих классах материала. Прием мяча после подачи. Верхняя и нижняя передачи у стенки. Учебная игра.
3__74	О.Р.У. с набивными мячами. Совершенствование техники подачи. Двухсторонняя игра. Судейство.
4__79	Нападающий удар в прыжке с места по мячу подброшенному партнером( без сетки и через сетку).Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Уч. игра.
5__80	Нападающий удар из зоны 2 и 4 с передач из зоны 3. Блокирование нападающего удара(одиночное и вдвоем).
6__82	Передачи мяча в тройках, четверках с передвижением в сторону противоположную передаче. Тактические действия в нападении. Страховка нападающего.
7__83	Тактические действия в защите. Страховка блокирующего игрока. Двухсторонняя игра. Практическое судейство.
8__85	Техника владения мячом.
9__86	Техника нападающего удара со второй линии (знакомство) Учебная игра с выполнением определенной тактической задачи.
10_88	Двухсторонние игры 2х3, 3х4,4х4 с выполнением определенных тактических задач.
11_89	Практическое судейство.
12_91	Жесты судьи.
13_92	10 минут в уроке – развитие двигательных качеств.



*Примерное распределение учебного материала по легкой атлетике в 10-11 классе .*

№ ур.	Содержание занятий	Дозировка
1__4	Т.Б. во время занятий л/а на открытой площадке и в спортивном зале. Спец. л/а беговые упражнения. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты в горизон.цель.	3(4 x 30) 5x15 м.
2__5	Медленный бег 6 минут. Спец. л/а упражнения. Передача эстафеты. Повторный бег на скорость. Метание гранаты на дальность.	3(4 x 40) 4x30 м.
3__6	Медленный бег 7 минут. Спец. л/а упражнения. Повторный бег на скорость «в виде эстафеты по кругу» Метание гранаты на дальность	3(4 x 50) Этап-60 м.
4__7	Самостоятельная подготовка к контрольному забегу на дистанцию 100 метров. Бег 100 метров на результат. Метание гранаты на дальность	Контроль
5__8	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 3000 метров в умеренном темпе. Эстафетный бег с этапами 100 метров (2 круга).	
6__9	Специальные легкоатлетические упражнения Бег 3000 метров (юноши) 2000 метров(девушки) на результат.	4(4 x 60)
7__10	Бег в умеренном темпе с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Самостоятельная подготовка к старту на 400 метров. Бег на результат	12 минут 400 метров
8__11	Бег в умеренном темпе. Передача эстафеты. Эстафетный бег с этапами 200 метров.	15 минут Контроль
9__73	Спец. л/а беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	10 минут
10_74	Спец. л/а беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	15 минут
11_76	Спец. л/а беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	20 минут
12_77	Самостоятельная подготовка к выполнению прыжка в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Контроль
13_91	Спец. л/а беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скорости- челночный бег	3(4x15) 10x15 м. 10x10 м.
14_92	Бег в медленном темпе О.Р.У. с набивными мячами Выбегание со старта с сопротивлением партнера Линейные эстафеты с прыжками ч/з гимнастические скамейки	10 минут 6 по 1 мин 5x10 метров.
15_94	Бег в медленном темпе. Серии прыжков со скакалкой. Приседания с отягощением (набивные мячи, гантели, штанга).	12 минут 5x1 мин 3 x 15 раз.

16_95	Бег в умеренном темпе с преодолением вертикальных препятствий. Развитие скоростно-координационных качеств- челночный бег. Метание гранаты 500- 700 грамм на дальность.	Н=40-50 см. 15 мин 5 x 20 метров.
17_96	Совершенствование выполнения стартовых команд. Выбегание со старта по различным звуковым сигналам Бег 100 метров на результат. Метание гранаты 500-700 грамм на дальность.	10x10 метров Контроль.
18_97	Самостоятельная подготовка к бегу на 1000 метров. Бег 1000 метров. Передача эстафеты. Эстафетный бег с длинной этапа 160 метров.	Контроль
19_98	Бег в переменном темпе Повторный бег на скорость	20 минут. 50+60+70+ 80+90+100
20_99	Бег в переменном темпе Повторный бег на скорость.	25 минут 6x80 метров

### Региональный компонент 10-11 класс.

К-во ур.	№ ур.	Содержание занятий
6 часов	<u>Тестирование физической подготовленности</u>	
	1, 100	Бег 30 метров на скорость. Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Метание гранаты 700 грамм на дальность.
	2, 101	Челночный бег 3 x 10 метров. Подтягивание в висе. Темповые прыжки через гимнастическую скамейку за 1 минуту. Бег 300 метров на результат.
	3, 102	6 минутный бег. Экспресс-тест на гибкость. Прыжок со скакалкой за одну минуту. Поднимание туловища из положения лежа.
5 часов	<u>Профилактика В/привычек</u>	
	51	История открытия наркотических веществ.
	54	Применение наркотиков в медицине. Представление о наркотической зависимости.
	57	Разрушительное воздействие наркотиков на организм человека. Способы и приемы распространителей наркотиков.
	60	Пути распространения наркотиков. Цели незаконного оборота наркотиков.
	63	«Прием наркотиков- всегда полет, но в конце всегда падение. Административная и уголовная ответственность за хранение , распространение и употребление наркотиков.
4 часа	<u>Оздоровительная физкультура</u>	
	12	Комплекс упражнений для исправления и формирования осанки. Комплекс упражнений утренней гимнастики: а) без предмета, б) со скакалкой.
	15	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений утренней гимнастики: а)с гимнастической палкой, б) с гантелями.
	30	Комплексы упражнений для восстановления дыхания и расслабления. Комплексы упражнений утренней гимнастики: а) с набивным мячом, б) с резиновыми и другими амортизаторами .
	81	Комплексы упражнений утренней гимнастики: а) со стулом, табуретом, б) с гимнастическим обручем.
<u>Совершенствование организаторских умений</u>		
В процессе уроков.	Подготовка мест для проведения занятий. Проведение общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений	
	Комплектование команды. Организация и проведение спортивной игры со сверстниками. Практическое судейство учебных игр по волейболу, баскетболу, гандболу.	
	Выполнение обязанностей судьи при выполнении легкоатлетических упражнений.	

		Подача стартовых команд, секундометрирование результатов забегов.
9 часов	18, 24, 33, 39, 44, 48, 66, 72, 84.	Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, техники нападающего удара и вариантов блокирования. Совершенствование тактики игры в волейбол.
10 часов	<u>Развитие двигательных качеств</u>	
	21, 27, 36, 42, 45, 69, 73, 87, 90, 93.	Круговые тренировки по развитию силы, выносливости, скорости, координации, ловкости, гибкости.

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень физического развития					
			10 класс			11 класс		
			3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 метров	5,2	4,9	4,4	5,1	4,7	4,3
2	Скоростные	Бег 100 метров	15,5	14,9	14,5	15,0	14,5	14,2
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с разбега (см.)	390	420	440	400	440	480
4	Скоростно-силовые	Прыжок в высоту с разбега (см)	105	115	125	115	125	135
5	Силовые	Метание гранаты(м)	30	35	38	32	36	40
6	Выносливость	6-минутный бег ( м )	1100	1350	1500	1300	1400	1500
7	Выносливость	Кросс 3000 м. ( мин)	15	14	13	14	13	12
8	Координационные	Челночный бег 3 x 10 метров	8,2	7,6	7,3	8,1	7,5	7,2
9	Координационные	Челночный бег 10x 10 метров	30.0	28.0	27.0	29,0	27,0	25,0
10	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места ( см )	180	210	230	200	220	240
11	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см )	+5	+12	+15	+5	+12	+15
12	Силовые	Подтяг. в висе ( раз )	4	9	11	5	10	12
13	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( раз )	30	35	40	35	40	45
14	Силовые	Подъем ног за голову из и.п. лежа ( раз )	20	27	30	23	30	35
15	Силовые	Подъем корпуса из положения лежа на спине ( раз )	30	35	40	35	40	45
16	Коорд.-ые	Пр. со скак. (раз/мин )	110	130	140	120	135	150
17	Координационно-скоростные	Пр. через гимн.скам. толчком двух ног (раз/мин)	60	70	80	70	80	90
18	Координационно-силовые	Метание в цель с 10 метров	рядом	1из3	2из3	2из5	3из5	4из5

## Требования к уровню физической подготовленности юношей 10-11 класса

№ уроков	Содержание занятий	Примечание
1__28	Т.Б. при занятиях гимнастикой. ПРАВИЛА страховки и само страховки. Контроль за тренировочной нагрузкой по частоте пульса. Строевой шаг и повороты в движении О.Р.У. в парах. <u>Круговая тренировка</u> по развитию основных групп мышц.	30 сек. через 20 сек.
2__29	О.Р.У. со скакалкой. <u>Комбинация упражнений акробатики</u> ( равновесие на одной--- выпад вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь--- перекаат назад в стойку на лопатках--- перекаат вперед в упор присев---прыжок прогнувшись.) (( кувырок вперед---длинный кувырок вперед---кувырок назад через стойку на руках )) <u>Комбинация упражнений в равновесии</u> (стойка поперек левая сзади руки в стороны---руки вверх и поворот налево---2 прыжка со сменой ног---мах правой и хлопок под ней---махом левой поворот направо и соскок прогнувшись.) <u>Комбинация упражнений на низкой перекладине</u> :подъем переворотом махом одной толчком другой--- оборот назад---перемах правой (левой) в сед --- оборот вперед---соскок перемахом левой ( правой) с поворотом вовнутрь на 180 градусов. <u>Опорный прыжок</u> через «козла» в длину согнув ноги h=120 см. «коня» в ширину боком.	Юноши Девушки Девушки  Юноши  Девушки  Юноши  Юноши Девушки
3__31	О.Р.У. с гимнастической скамейкой. <u>Комбинация упражнений акробатики</u> (два кувырка вперед слитно---перекаат назад в стойку на лопатках---перекаат вперед лечь сед углом – держать---лечь на спину--- «мост»---лечь на спину---сед ноги врозь---наклон вперед и кувырок назад ч/з плечо в полушпагат. ((кувырок вперед через стойку на руках---стойка на голове и руках силой--кувырок вперед в сед ---наклон вперед и кувырок назад в стойку ноги врозь)) <u>Упражнения в равновесии</u> : стойка поперек левая сзади руки в стороны---руки в верх и поворот налево---2 прыжка со сменой ног---мах правой и хлопок под ней---махом левой поворот направо и соскок прогнувшись.	Девушки   Юноши  Девушки
3__31	<u>Комбинация упражнений на высокой перекладине</u> : подъем силой в упор--оборот назад в упоре---спад и соскок махом назад. <u>Опорный прыжок</u> через « коня» в длину ноги врозь h=120 см. «коня» в ширину боком	Юноши  Юноши Девушки
4__32	О.Р.У. с гантелями. <u>Комбинация упражнений на параллельных брусьях</u> : вскок в упор---размахивание в упоре---махом вперед угол в упоре(держать)---сед ноги врозь---стойка на плечах---кувырок вперед в сед ноги врозь---мах назад---махом вперед соскок с поворотом вовнутрь на 180 градусов. <u>Упражнения акробатики</u> : смотри уроки 2 и 3. <u>Лазание</u> : без помощи ног В два, три приема	Юноши   Девушки Юноши Девушки
5__34	Проведение О.Р.У. с группой товарищей (с гимнастической палкой) <u>Круговая тренировка на снарядах</u> : совершенствование ранее изученных	Класс разд. на 5 групп



	упражнений в висах, упорах, акробатики, равновесии и опорном прыжке	
6__35	Круговая тренировка по развитию двигательных качеств: 15 станций ---работа по 40 секунд с 20 секундным перерывом.	2 круга
7__37	Преодоление гимнастической полосы препятствий	3 р.
8__38 9__40 10__41	Контрольные уроки по оценке техники выполнения ранее изученных упражнений по акробатике, в опорных прыжках и на гимнастических снарядах	

### Примерное распределение учебного материала по гимнастике в 11 классе

#### Требования к уровню физической подготовленности девушек 10-11 класса

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень физического развития					
			10 класс			11 класс		
			3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 метров	6,1	5,7	4,8	6,1	5,9	4,8
2	Скоростные	Бег 100 метров	17,8	17,0	16,5	17,0	16,5	16,0
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с разбега (см.)	310	340	370	310	340	380
4	Скоростно-силовые	Прыжок в высоту с разбега (см)	100	110	120	105	115	120
5	Силовые	Метание гранаты(м)	11	13	18	12	18	23
6	Выносливость	6-минутный бег ( м )	900	1050	1300	900	1100	1300
7	Выносливость	Кросс 2000 метров ( мин)	13.0	11.40	10.10	12.0	11.30	10.0
8	Координационные	Челночный бег 3 x 10 метров	9,7	9,3	8,4	9,6	9,2	8,4
9	Координационные	Челночный бег 10x 10 метров	35,0	34,0	33,0	34,0	33,0	32,0
10	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места ( см )	160	180	205	160	175	200
11	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см )	7	12	20	7	14	20
12	Силовые	Подтягивание в висе ( раз )	6	13	18	6	15	18
13	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( раз )	6	8	12	8	10	14
14	Силовые	Подъем ног за голову из положения лежа ( раз )	5	8	10	6	10	12
15	Силовые	Подъем корпуса из положения лежа на спине ( раз )	20	25	30	22	27	32
16	Коорд-ые	Пр.со скак. ( раз/мин )	130	140	150	120	140	150
17	Координационно-скоростные	Пр. через гимн. скам. толчком двух ног(раз/мин)	35	40	50	40	50	60

### *Список литературы используемый при составлении программы*

1. Федеральный компонент стандарта среднего (полного) общего образования.
2. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие /Составитель Мишин Б.И.- Москва-1986 год
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников.- М.,1998 г.
4. Вуден Д.Р. Современный баскетбол. М.:ФиС,1987.
5. « Физкультура в школе».1997.№4
6. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных качеств. Программа общеобразовательных учебных заведений под редакцией докт. пед. наук В.И.Ляха и Г.Б.Мейксона
7. Преображенский И.Н., Харазянц А.А. «Баскетбол в школе», Просвещение,1969г.
8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя.М.,ФиС,2000г.
9. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура.1-11 классы. /Под редакцией Матвеева А.П.-Курган,2009 год.

*распределения учебного материала по физической культуре в 11 классах*

	Учебный материал	Количество часов в год	Учебные четверти			
			1	2	3	4
1.	Легкая атлетика	20 часов	8		4	8
2.	Спортивные игры	26 часов	8	3	4	8
3.	Гимнастика	10 часов		10		
4.	Национальные виды спорта	12 часов	3		12	
5.	Нормативы ВФСК ГТО	34 часа	8	8	10	8
6.	Основы знаний	В процессе уроков				
	Всего	102	27	21	30	24

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (девушки) 1 ч.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика( 11 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Вводный	Низкий старт ( до 40 м). Стартовый разгон, бег по дистанции ( 70 -80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Финиширование. Инструктаж по ТБ. Биохимические основы бега. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт ( до 40 м). Стартовый разгон, бег по дистанции ( 70 -80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Финиширование. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Контрольный	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. .	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Бег 100м: «5»-17,0с «4»-17,5с «3»-18,0с	Комплекс 1		



1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. (3ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 -15 шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Биохимическая основа прыжков.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов.	«5»400см «4»370см «3»340см	Комплекс 1		
Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность.	«5» - 22 м «4» - 18 м «3» - 14 м	Комплекс 1		

Кроссовая подготовка ( 10ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Волейбол (4ч)							
Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Равномерный бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег(16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег(17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча во встречных колоннах. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры ( 2ч) Волейбол (4ч)	Комплексный	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац. Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег(19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат(2000м). Развитие выносливости. СИ – волейбол	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	«5» -10,30 «4» -11,30 «3» -12,30 минут	Комплекс 1		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча во встречных колонах. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (юноши) 1 ч.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика( 11 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Вводный	Низкий старт ( до 40 м). Стартовый разгон, бег по дистанции ( 70 -80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Финиширование. Инструктаж по ТБ. Биохимические основы бега. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	Комплексы 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 1		
	Совершенствования	Низкий старт ( до 40 м). Стартовый разгон, бег по дистанции ( 70 -80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Финиширование. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	Комплексы 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 1		
	Контрольный	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. .	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Бег 100м: «5»-13,5с «4»-14,0с «3»-14,3с	Комплексы 1		



1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. (3ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 -15 шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Биохимическая основа прыжков.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов.	«5»450см «4»420см «3»410см	Комплекс 1		
Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность.	«5» - 32 м «4» - 28 м «3» - 26 м	Комплекс 1		

Кроссовая подготовка ( 10ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)							
Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Равномерный бег(20мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег(22мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег(23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. СИ – футбол Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры ( 2ч) Футбол (4ч)	Комплексный	Равномерный бег(23мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац. Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег(23мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат(3000м). Развитие выносливости. СИ – футбол	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	«5» -13,50 «4» -14,50 «3» -15,50 минут	Комплекс 1		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (девушки) 2 ч.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика ( 21 ч)							
Акробатик а. Опорный прыжок. (10ч)	Комбинированный	Сед углом. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Инструкция по ТБ.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок назад. ОРУ с булавами. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину с разбега(под углом к снаряду) толчком одной ногой. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.	Комплексы 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
Висы и упоры. (11ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Комбинации на бревне. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине и гимнастическом бревне.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом. Равновесие на гимнастическом бревне. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине и гимнастическом бревне.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре и по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Учетный	Подтягивания. Выполнение упражнений на гимнастическом бревне. ОРУ на месте.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.	Оценка техники выполнения упражнений.			



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (юноши) 2 ч.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика ( 21 ч)							
Акробатик а. Опорный прыжок. (10ч)	Комбинированный	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей. Инструкция по ТБ.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации <i>(5 элементов)</i> .	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации <i>(5 элементов)</i>	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации <i>(5 элементов)</i>	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации <i>(5 элементов)</i>	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.	Комплексы 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
Висы и упоры. (11ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре и по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Учетный	Подтягивания в висе. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине.	Подготовка 11-9-7раз. Лазание (6м) 11 - 13-15 сек.			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (девочки) 3 ч.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры ( 30 ч)							
Волейбол (15ч)	Комплексный	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Прямой нападающий удар ч\з сетку. Нападение ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8

	Совершенство	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенство	Прямой нападающий удар ч\з сетку. Нападение ч\з 4-ю зону. Одиночное блокирование.		Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	Прямой нападающий удар ч\з сетку. Нападение ч\з 4-ю зону. Одиночное блокирование.		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	Учебная игра. Прямой нападающий удар ч\з сетку. Нападение ч\з 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 3		
1	2	3		5	6	7	8

Баскетбол (15 ч)	Изучение нового материала	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Компле кс 3		
	Совершенс твования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита( 3 х 2). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Компле кс 3		
	Совершенс твования			Текущий	Компле кс 3		
	2	3		5	6	7	8

	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита( 2 х 3). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита ( 2 х 1 х 2 ). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита( 2 х 1 х 2). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
1		3		5	6	7	8

	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Нападение ч\з заслон. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (юноши) 3 ч.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры ( 30 ч)							
Волейбол (15ч)	Комплексный	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Прямой нападающий удар ч\з сетку. Нападение ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8



	Совершенство	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Прямой нападающий удар ч\з сетку. Нападение ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплек		
	Совершенство			Текущий	Комплек		
	Комплексн	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Прямой нападающий удар ч\з сетку. Нападение ч\з 4-ю зону. Одиночное блокирование.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Оценка техники подачи мяча	Комплек		
	Совершенство	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Прямой нападающий удар ч\з сетку. Нападение ч\з 4-ю зону. Одиночное блокирование. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплек		
	Совершенство			Текущий	Комплек		
	2	3	4	5	6	7	8

	Совершенство	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	Учебная игра. Прямой нападающий удар ч\з сетку. Нападение ч\з 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Прямой нападающий удар ч\з сетку. Нападение ч\з 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенство	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Прямой нападающий удар ч\з сетку.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	Нападение ч\з 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 3		
1	2	3		5	6	7	8

Баскетбол (15 ч)	Изучение нового материала	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Компле кс 3		
	Совершенс твования			Текущий	Компле кс 3		
	Совершенс твования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита( 3 х 2). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Компле кс 3		
	Совершенс твования			Текущий	Компле кс 3		
	2	3		5	6	7	8

	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита( 3 х 2). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита( 2 х 1 х 2). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита( 2 х 1 х 2). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
1		3		5	6	7	8

	Комплексный	Совершенствование перемещений 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 ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение ч\з заслон. Развитие скоростных спос.		Оценка техники броска мяча в прыжке	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение ч\з заслон. Развитие скоростных качеств.		Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (девочки) 4 ч.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика( 11 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Вводный	Низкий старт ( до 40 м). Стартовый разгон, бег по дистанции ( 70 -90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Финиширование. Инструктаж по ТБ. Биохимические основы бега. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования	Низкий старт ( до 40 м). Стартовый разгон, бег по дистанции ( 70 -90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Финиширование. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 4		
	Контрольный	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. .	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Бег 100м: «5»-17,0с «4»-17,5с «3»-18,0с	Комплексы 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. (3ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 -15 шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Биохимическая основа прыжков.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов.	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный			Текущий	Комплексы 4		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов.	«5»400см «4»370см «3»340см	Комплексы 4		
Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплексы 4		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность.	«5» - 22 м «4» - 18 м «3» - 14 м	Комплексы 4		

Кроссовая подготовка ( 10ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Волейбол (4ч)							
Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Равномерный бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Равномерный бег(16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Равномерный бег(17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча во встречных колоннах. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 4		



1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры ( 2ч) Волейбол (4ч)	Комплексный	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	ОРУ. Нац. Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег(19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег на результат(2000м). Развитие выносливости. СИ – волейбол	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	«5» -10,30 «4» -11,30 «3» -12,30 минут	Комплекс 4		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча во встречных колонах. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (юноши) 4 ч.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика( 11 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Вводный	Низкий старт ( до 40 м). Стартовый разгон, бег по дистанции ( 70 -80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Финиширование. Инструктаж по ТБ. Биохимические основы бега. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования	Низкий старт ( до 40 м). Стартовый разгон, бег по дистанции ( 70 -80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Финиширование. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 4		
	Контрольный	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. .	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Бег 100м: «5»-13,5с «4»-14,0с «3»-14,3с	Комплексы 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. (3ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 -15 шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Биохимическая основа прыжков.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов.	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный			Текущий	Комплексы 4		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов.	«5»450см «4»420см «3»410см	Комплексы 4		
Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплексы 4		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность.	«5» - 32 м «4» - 28 м «3» - 26 м	Комплексы 4		

Кроссовая подготовка ( 10ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)							
Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Равномерный бег(20мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Равномерный бег(22мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Равномерный бег(23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. СИ – футбол Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры ( 2ч) Футбол (4ч)	Комплексный	Равномерный бег(23мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	ОРУ. Нац. Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег(23мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег на результат(3000м). Развитие выносливости. СИ – футбол	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	«5» -13,50 «4» -14,50 «3» -15,50 минут	Комплекс 4		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс (девочки) 1 ч.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика( 11 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Вводный	Низкий старт ( 30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70 -90м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт ( 30 м). Бег по дистанции ( 70 -90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Финиширование. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Контрольный	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Бег 100м: «5»-16,0с «4»-17,0с «3»-17,5с	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. (3ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 -15 шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Дозировка нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов.	«5»410см «4»380см «3»360см	Комплекс 1		
Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание гранаты в коридоре(10м) ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность.	«5» - 23 м «4» - 19 м «3» - 17 м	Комплекс 1		

Кроссовая подготовка ( 10ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Волейбол (4ч)							
Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Равномерный бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег(16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег(17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча во встречных колоннах. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		



1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры ( 2ч) Волейбол (4ч)	Комплексный	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац. Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег(19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат(2000м). Развитие выносливости. СИ – волейбол	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	«5» -10,10 «4» -11,40 «3» -12,00 минут	Комплекс 1		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча во встречных колонах. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс (юноши) 1 ч.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика( 11 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Вводный	Низкий старт ( 30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70 -90м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Бег на результат(30 м). Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт ( 30 м). Бег по дистанции ( 70 -90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Контрольный	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Бег 100м: «5»-13,1с «4»-13,5с «3»-14,3с	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. (3ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 -15 шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Правила соревнований по прыжкам в длину.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов.	«5»460см «4»430см «3»410см	Комплекс 1		
Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Соревнования по метанию.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность.	«5» - 36 м «4» - 32 м «3» - 28 м	Комплекс 1		

Кроссовая подготовка ( 10ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)							
Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Равномерный бег(20мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол. Правила соревнований по кроссу.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег(24мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег(25мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. СИ – футбол Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры ( 2ч) Футбол (4ч)	Комплексный	Равномерный бег(26мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац. Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег(26мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат(3000м). Развитие выносливости. СИ – футбол	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	«5» -13,00 «4» -14,00 «3» -15,00 минут	Комплекс 1		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс (девушки) 2 ч.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика ( 21 ч)							
Акробатик а. Опорный прыжок. (10ч)	Комбинированный	Сед углом. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Инструкция по ТБ.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок назад. ОРУ с булавами. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину с разбега(под углом к снаряду) толчком одной ногой. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.	Комплексы 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
Висы и упоры. Лазание. (11ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Комбинации на бревне. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине и гимнастическом бревне.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом. Равновесие на гимнастическом бревне. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине и гимнастическом бревне.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре и по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Учетный	Подтягивания. Выполнение упражнений на гимнастическом бревне. ОРУ на месте.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.	Оценка техники выполнения упражнений.			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс (юноши) 2 ч.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика ( 21 ч)							
Акробатик а. Опорный прыжок. (10ч)	Комбинированный	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках и голове. Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей. Инструкция по ТБ.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках и голове. Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.	Комплексы 2		



1	2	3	4	5	6	7	8
Висы и упоры. (11ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре и по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног на скорость. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Учетный	Подтягивания в висе. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине.	Подготовка 12-10-7р. Лазание (6м) 10 - 11-12 сек.			

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс (девушки) 3 ч.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры ( 30 ч)							
Волейбол (15ч)	Комплексный	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия.	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Верхняя передача мяча ч\з сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	Стойки и перемещения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 3		
1	2	3	4	5	6	7	8

	Совершенствования	Стойки и перемещения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Учебная игра. Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойки и перемещения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и перемещения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
1	2	3		5	6	7	8

Баскетбол (15 ч)	Изучение нового материала	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 x 2). Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплексы 3		
	2	3		5	6	7	8

	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1 х 3 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
1		3		5	6	7	8

	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против личной защиты Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение ч\з центрального. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение ч\з центрального. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс (юноши) 3 ч.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры ( 30 ч)							
Волейбол (15ч)	Комплексный	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из перемещений и остановок игрока. Верхняя передача мяча ч\з сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и перемещения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8

	Совершенство	Стойки и перемещения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплек		
	Совершенство	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплек		
	Комплексн	Стойки и перемещения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Оценка техники подачи мяча	Комплек		
	Совершенство	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплек		
	Совершенство	Стойки и перемещения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплек		
	Совершенство	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплек		
	2	3	4	5	6	7	8



	Совершенство	<p>Стойки и перемещения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых способностей.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.</p>	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенство			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	<p>Стойки и перемещения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых способностей.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.</p>	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство			Текущий	Комплекс 3		
1	2	3		5	6	7	8

Баскетбол (15 ч)	Изучение нового материала	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 x 2). Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплексы 3		
	2	3		5	6	7	8

	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
1		3		5	6	7	8

	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против личной защиты Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение ч\з центрального. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение ч\з центрального. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия.	Текущий	Комплекс 3		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс (девочки) 4 ч.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика( 11 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Вводный	Низкий старт ( 30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70 -90м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования	Низкий старт ( 30 м). Бег по дистанции ( 70 -90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Финиширование. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 4		

	Контрольн ый	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. .	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Бег 100м: «5»-16,0с «4»-17,0с «3»-17,5с	Компле кс 4		
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. (3ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 -15 шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Дозировка нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов.	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый			Текущий	Компле кс 4		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов.	«5»410см «4»380см «3»360см	Компле кс 4		
Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексн ый	Метание гранаты в коридоре(10м) ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый			Текущий	Компле кс 4		

	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность.	«5» - 23 м «4» - 19 м «3» - 17 м	Комплексы 4		
Кроссовая подготовка ( 10ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Волейбол (4ч)							
Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Равномерный бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный			Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования	Равномерный бег(16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования	Равномерный бег(17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 4		

	Совершенство вания	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча во встречных колонах. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Компле кс 4		
	Совершенство вания			Текущий	Компле кс 4		
1	2	3	4	5	6	7	8
Националь ные игры ( 2ч) Волейбол (4ч)	Комплексн ый	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый			Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый	ОРУ. Нац. Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый	Равномерный бег(19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – волейбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Компле кс 4		



	Учетный	Бег на результат(2000м). Развитие выносливости. СИ – волейбол	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 20 мин); преодолевая препятствия.	«5» -10,10 «4» -11,40 «3» -12,00 минут	Комплекс 4		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча во встречных колонах. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс (юноши) 4 ч.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика( 11 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Вводный	Низкий старт ( 30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70 -90м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Бег на результат(30 м). Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Низкий старт ( 30 м). Бег по дистанции ( 70 -90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 4		

	Контрольн ый	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. .	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Бег 100м: «5»-13,1с «4»-13,5с «3»-14,3с	Компле кс 4		
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. (3ч)	Комплексн ый	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 -15 шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Правила соревнований по прыжкам в длину.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов.	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый			Текущий	Компле кс 4		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов.	«5»460см «4»430см «3»410см	Компле кс 4		
Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексн ый	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Соревнования по метанию.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый			Текущий	Компле кс 4		

	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность.	«5» - 36 м «4» - 32 м «3» - 28 м	Комплексы 4		
Кроссовая подготовка ( 10ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)							
Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Равномерный бег(20мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол. Правила соревнований по кроссу.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный			Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования	Равномерный бег(24мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования	Равномерный бег(25мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 4		

	Совершенство	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. СИ – футбол Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплек		
	Совершенство			Текущий	Комплек		
1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры (2ч) Футбол (4ч)	Комплексный	Равномерный бег(26мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплек		
	Комплексный			Текущий	Комплек		
	Комплексный	ОРУ. Нац. Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплек		
	Комплексный	Равномерный бег(26мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. СИ – футбол.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	Текущий	Комплек		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплек		

	Учетный	Бег на результат(3000м). Развитие выносливости. СИ – футбол	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевая препятствия.	«5» -13,00 «4» -14,00 «3» -15,00 минут	Комплексы 4		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный			Текущий	Комплексы 4		