

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа  
имени И.Ф. Шамёноква с. Большая Рельня»**

<b>«Рассмотрено»</b>	<b>«Согласовано»</b>	<b>«Утверждаю»</b>
<b>Руководитель МО учителей естественно- научного цикла _Ж.И.Ледкова 26.08.2020г.</b>	<b>Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ с. Большая Рельня» Н.А. Жеребило 26.08.2020г.</b>	<b>Директор МБОУ «СОШ с. Большая Рельня» _____ В.Б. Мохонько Приказ №92 от 26.08.2020г.</b>

Рабочая программа  
по предмету  
«Физическая культура»  
*Среднего общего образования*  
10-11 класс – 204 ч.  
10 класс – 102 ч.  
11 класс – 102 ч.

Составитель программы: учитель физической культуры

**с. Большая Рельня  
2020-2023 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10–11-х классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.).

## Планируемые результаты освоение учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## Содержание учебного предмета

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

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

**Психолого-педагогические основы.** Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля.**

### ***Спортивные игры***

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

### ***Гимнастика с элементами акробатики***

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

### ***Легкая атлетика***

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

### ***Лыжная подготовка***

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

### ***Спортивные игры***

#### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Техника приема и передач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.

**Техника подачи мяча:** нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

**Техники владения мячом;** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Совершенствование координационных способностей:** прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

**Развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. *Юноши:* с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). *Девушки:* с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

**Акробатические упражнения:**

*юноши:* длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

*Девушки:* сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры:**

*юноши:* пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости:**

*юноши:* лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. *Девушки:* упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

**Опорные прыжки:**

*юноши:* прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

*Девушки:* прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).



**Развитие координационных способностей:** комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

**Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

### *Легкая атлетика.*

**Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

#### **Техника длительного бега:**

*юноши:* бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

*Девушки:* бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

#### **Техники метания :**

*юноши:* метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

*Девушки:* метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

#### **Развитие выносливости:**

**юноши:** длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

**Девушки:** длительный бег до 20 минут.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

**Лыжная подготовка.**

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (*девушки*) и до 6 км (*юноши*).

Преодоление подъемов и препятствий.

## Учебно-тематический план

### 10 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	32
2.	Спортивные игры	30
3.	Гимнастика с элементами акробатики	24
4.	Лыжная подготовка	16
5.	Итого	102

### 11 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	32
2.	Спортивные игры	30
3.	Гимнастика с элементами акробатики	24
4.	Лыжная подготовка	16
5.	Итого	102

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

		виса лежа, кол- во раз (девушки)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре  
10-11 класс на 20\_\_-20\_\_ уч.год**

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ урока	№ раздела	Тема урока	Дата	
			План	Факт
1.	I.	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
2.		Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		
3.		Метание гранаты. Развитие выносливости.		
4.		Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		
5.		Старт и стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
6.		Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.		
7.		Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
8.		Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
9.		Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.		
10.		Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		
11.		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.		
12.		Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
13.		Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		
14.		Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
15.		Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		
16.		Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.		
17.		Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		

18.		Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
19.	II.	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.		
20.		Ведение мяча с изменением направления.		
21.		Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.		
22.		Штрафные броски. Учебная игра.		
23.		Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.		
24.		Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.		
25.		III.	ТБ на уроках по гимнастике. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
26.	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).			
27.	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).			
28.	Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.			
29.	Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).			
30.	Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).			
31.	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.			
32.	Акробатика. Упражнения на брусьях.			
33.	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).			
34.	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).			
35.	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.			
36.	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).			
37.	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).			
38.	Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).			
39.	Акробатика. Упражнения на бревне.			
40.	ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).			
41.	Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).			
42.	Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).			

43.		Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.		
44.		Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.		
45.		Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
46.		Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
47.		Акробатика. Упражнения на бревне.		
48.		Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
49.	IV.	ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы		
50.		Попеременный четырехшажный ход. Бег по дистанции до 3 км.		
51.		Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.		
52.		Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.		
53.		Попеременный четырехшажный ход. Подъем в гору.		
54.		Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.		
55.		Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.		
56.		Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.		
57.		Переход с попеременного на одновременный ход. Прохождение дистанции до 3 км.		
58.		Попеременный четырехшажный ход. Повороты на месте и в движении. Прохождение дистанции до 3 км.		
59.		Подъем в гору. Прохождение дистанции до 3 км.		
60.		Спуски с горы. Прохождение дистанции до 3 км.		
61.		Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.		
62.		Подъем в гору. Спуски с горы.		
63.		Прохождение дистанции до 3 км.		
64.		Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.		
65.	II.	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.		
66.		Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.		
67.		Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.		
68.		Эстафеты. Учебная игра.		
69.		Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.		
70.		Учебная игра.		



71.		Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.		
72.		Эстафеты.		
73.		Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.		
74.		Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.		
75.		Инструктаж по т/б на занятиях по волейболу. Совершенствование техники стойка игрока, передвижение.		
76.		Стойка игрока, передвижение. Передача мяча в парах.		
77.		Стойка игрока, передвижение. Передача мяча в парах.		
78.		Передача мяча в парах. Верхняя прямая передача мяча в парах.		
79.		Верхняя прямая подача мяча. Отбивание мяча от сетки одной рукой.		
80.		Верхняя прямая подача мяча. Отбивание мяча от сетки одной рукой. Учебная игра в волейбол.		
81.	II.	Отбивание мяча от сетки одной рукой. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.		
82.		Нападающий удар. подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.		
83.		Нападающий удар. подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.		
84.		Подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча в тройке.		
85.		Подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Задание по карточке (подачи мячи, передача мяча над собой). Учебная игра в волейбол.		
86.		Передача мяча в тройке. Задание по карточке (подачи мячи, передача мяча над собой). Учетная игра в волейбол.		
87.		Блокирование мяча. Учебная игра «зона защиты».		
88.		Блокирование мяча. Контрольная игра в волейбол 6*6.		
89.	I.	ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м		
90.		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.		
91.		Бег до 2000 м. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
92.		Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		
93.		Старт и стартовый разгон. Бег 100 м		
94.		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.		
95.		Бег до 2000 м. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		

96.		Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		
97.		Старт и стартовый разгон. Бег 100 м		
98.		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
99.		Бег до 2000 м. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
100.		Бег 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		
101.		Прыжки в длину с разбега. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
102.		Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ урока	№ раздела	Тема урока	Дата	
			План	Факт
1.	I.	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
2.		Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.		
3.		Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
4.		Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		
5.		Прыжки в длину с разбега. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
6.		Метание гранаты. Развитие выносливости.		
7.		Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		
8.		Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
9.		Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.		
10.		Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.		
11.		Прыжки в длину с разбега. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
12.		Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		
13.		Метание гранаты. Развитие выносливости.		
14.		Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
15.		Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		
16.		Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		
17.		Прыжки в длину с разбега. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
18.		Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		

19.	II.	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.		
20.		Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.		
21.		Штрафные броски. Учебная игра.		
22.		Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.		
23.		Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.		
24.		Штрафные броски. Эстафеты.		
25.		ТБ на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).		
26.		Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).		
27.		Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
28.		Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
29.		Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).		
30.		Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость).		
31.		Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.		
32.		Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
33.		Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).		
34.		Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.		
35.		Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине.		
36.		Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
37.		Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).		
38.		Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
39.		Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).		
40.		Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).		
41.		Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.		

42.		Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
43.		Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
44.		Упражнения на перекладине.		
45.		Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).		
46.		Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
47.		Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине.		
48.		Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
49.	IV.	ТБ на уроках по л/подготовке. Прохождение дистанции до 3 км.		
50.		Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.		
51.		Повороты на месте и в движении. Прохождение дистанции до 3 км.		
52.		Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.		
53.		Спуски с горы. Прохождение дистанции до 3 км.		
54.		Попеременный четырёхшажный ход. Подъем в гору.		
55.		Переход с попеременного на одновременный ход. Прохождение дистанции до 3 км.		
56.		Подъем в гору. Прохождение дистанции до 3 км.		
57.		Подъем в гору. Спуски с горы.		
58.		Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.		
59.		Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.		
60.		Прохождение дистанции до 3 км.		
61.		Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.		
62.		Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.		
63.		Спуски с горы. Прохождение дистанции до 3 км.		
64.		Попеременный четырёхшажный ход. Повороты на месте и в движении.		
65.	II.	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.		
66.		Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.		
67.		Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.		
68.		Эстафеты. Учебная игра.		

69.		Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.		
70.		Учебная игра.		
71.		Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.		
72.		Эстафеты.		
73.		Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.		
74.		Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.		
75.		Инструктаж по т/б на занятиях по волейболу. Совершенствование техники стойка игрока, передвижение.		
76.		Стойка игрока, передвижение. Передача мяча в парах.		
77.		Стойка игрока, передвижение. Передача мяча в тройке.		
78.		Передача мяча в парах. Верхняя прямая передача мяча в парах.		
79.		Верхняя прямая подача мяча. Отбивание мяча от сетки одной рукой.		
80.		Верхняя прямая подача мяча. Отбивание мяча от сетки одной рукой. Учебная игра в волейбол.		
81.		Отбивание мяча от сетки одной рукой. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.		
82.		Нападающий удар. подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.		
83.		Нападающий удар. подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.		
84.		Подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча в тройке.		
85.		Подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Задание по карточке (подачи мячи, передача мяча над собой). Учебная игра в волейбол.		
86.		Передача мяча в тройке. Задание по карточке (подачи мячи, передача мяча над собой). Учетная игра в волейбол.		
87.		Блокирование мяча. Учебная игра «зона защиты».		
88.		Блокирование мяча. Контрольная игра в волейбол 6*6.		
89.	I.	ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.		
90.		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.		
91.		Бег до 2000 м. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
92.		Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		

93.	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м		
94.	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.		
95.	Бег до 2000 м. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
96.	Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		
97.	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м		
98.	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
99.	Бег до 2000 м. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
100.	Бег 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		
101.	Прыжки в длину с разбега. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).		
102.	Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		