**1.Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**«Физическая культура».(10-11 класс)**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**2.Содержание учебного курса**

**X КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.  
      ***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).  
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).  
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Легкая атлетика*. (32 ч.)Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км.  
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.  
      Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики. (12 ч.)* Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.  
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*  
      Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.(16 ч.)* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры* (30 ч.)    
      Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры* (12 ч.)    
      Волейбол.

Совершенствование техники выполнения верхних и нижних передач,верхнего и нижнего приёма мача после подачи. Взаимодействие с другими игроками на площадке ,научится разыгровать на три и доводить мяч для нападающего удара.Игра в волейбол по правилам.      Упражнения специальной физической и технической подготовки

**XI КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.  
      ***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).  
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).  
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Легкая атлетика*. (32 ч.)Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км.  
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.  
      Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики. (12 ч.)* Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.  
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*  
      Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.(16 ч.)* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры* (30 ч.)    
      Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.  
    Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры* (12 ч.)    
      Волейбол.

Совершенствование техники выполнения верхних и нижних передач,верхнего и нижнего приёма мача после подачи. Взаимодействие с другими игроками на площадке ,научится разыгровать на три и доводить мяч для нападающего удара.Игра в волейбол по правилам.      Упражнения специальной физической и технической подготовки

**3.Тематическое планирование**

**С указание количества часов, отводимых на осовение каждой темы**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Тема, содержание урока | Количество часов |
|
| 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости. | 1 |
| 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. | 1 |
| 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | 1 |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 19 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. | 1 |
| 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. | 1 |
| 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра. | 1 |
| 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |
| 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |
| 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | 1 |
| 25 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |
| 26 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |
| 27 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |
| 28 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. | 1 |
| 29 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |
| 30 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |
| 31 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 32 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. | 1 |
| 33 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |
| 34 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |
| 35 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 36 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |
| 37 | ТБ на уроках по волейболу. Учебная игра | 1 |
| 38 | Верхняя передача мяча в парах,тройках.Приём мяча(верхний,нижний) Учебная игра | 1 |
| 39 | Верхняя передача мяча в парах,тройках.Приём мяча(верхний,нижний) Учебная игра | 1 |
| 40 | Верхняя передача мяча в парах,тройках.Приём мяча(верхний,нижний) Учебная игра | 1 |
| 41 | Верхняя передача мяча в парах,тройках.Приём мяча(верхний,нижний) Учебная игра | 1 |
| 42 | Подача(верхняя,нижняя),прём мяча. Розыгрыш мяча на три, нападающий удар.Учебная игра. | 1 |
| 43 | Подача(верхняя,нижняя),прём мяча. Розыгрыш мяча на три, нападающий удар.Учебная игра. | 1 |
| 44 | Подача(верхняя,нижняя),прём мяча. Розыгрыш мяча на три, нападающий удар.Учебная игра. | 1 |
| 45 | Подача(верхняя,нижняя),прём мяча. Розыгрыш мяча на три, нападающий удар.Учебная игра. | 1 |
| 46 | Подача(верхняя,нижняя),прём мяча. Розыгрыш мяча на три, нападающий удар.Учебная игра. | 1 |
| 47 | Подача(верхняя,нижняя),прём мяча. Розыгрыш мяча на три, нападающий удар.Учебная игра. | 1 |
| 48 | Подача(верхняя,нижняя),прём мяча. Розыгрыш мяча на три, нападающий удар.Учебная игра. | 1 |
| 49 | ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы | 1 |
| 50 | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 51 | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |
| 52 | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 53 | Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. | 1 |
| 54 | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 55 | Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. | 1 |
| 56 | Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |
| 57 | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 58 | Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 59 | Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 60 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 61 | Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |
| 62 | Подъем в гору. Спуски с горы. | 1 |
| 63 | Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 64 | Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. | 1 |
| 65 | ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | 1 |
| 66 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски. | 1 |
| 67 | Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | 1 |
| 68 | Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра. | 1 |
| 69 | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. | 1 |
| 70 | Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра. | 1 |
| 71 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты. | 1 |
| 72 | Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. | 1 |
| 73 | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | 1 |
| 74 | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | 1 |
| 75 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения. | 1 |
| 76 | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |
| 77 | Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. | 1 |
| 78 | Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | 1 |
| 79 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски. | 1 |
| 80 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. | 1 |
| 81 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. | 1 |
| 82 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. | 1 |
| 83 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |
| 84 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | 1 |
| 85 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Учебная игра. | 1 |
| 86 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. | 1 |
| 87 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. | 1 |
| 88 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. | 1 |
| 89 | ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | 1 |
| 90 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | 1 |
| 91 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 92 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 93 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | 1 |
| 94 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | 1 |
| 95 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 96 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 97 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | 1 |
| 98 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 99 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 100 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 101 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 102 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |

11 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Тема, содержание урока | Количество часов |
|
| 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. | 1 |
| 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости. | 1 |
| 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты. | 1 |
| 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты. | 1 |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости. | 1 |
| 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 19 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. | 1 |
| 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек. | 1 |
| 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |
| 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты. | 1 |
| 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | 1 |
| 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты. | 1 |
| 25 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). | 1 |
| 26 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м). | 1 |
| 27 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |
| 28 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |
| 29 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м). | 1 |
| 30 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость). | 1 |
| 31 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 32 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |
| 33 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). | 1 |
| 34 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 35 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 36 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |
| 37 | ТБ на уроках по волейболу. Учебная игра | 1 |
| 38 | Верхняя передача мяча в парах,тройках.Приём мяча(верхний,нижний) Учебная игра | 1 |
| 39 | Верхняя передача мяча в парах,тройках.Приём мяча(верхний,нижний) Учебная игра | 1 |
| 40 | Верхняя передача мяча в парах,тройках.Приём мяча(верхний,нижний) Учебная игра | 1 |
| 41 | Верхняя передача мяча в парах,тройках.Приём мяча(верхний,нижний) Учебная игра | 1 |
| 42 | Подача(верхняя,нижняя),прём мяча. Розыгрыш мяча на три, нападающий удар.Учебная игра. | 1 |
| 43 | Подача(верхняя,нижняя),прём мяча. Розыгрыш мяча на три, нападающий удар.Учебная игра. | 1 |
| 44 | Подача(верхняя,нижняя),прём мяча. Розыгрыш мяча на три, нападающий удар.Учебная игра. | 1 |
| 45 | Подача(верхняя,нижняя),прём мяча. Розыгрыш мяча на три, нападающий удар.Учебная игра. | 1 |
| 46 | Подача(верхняя,нижняя),прём мяча. Розыгрыш мяча на три, нападающий удар.Учебная игра. | 1 |
| 47 | Подача(верхняя,нижняя),прём мяча. Розыгрыш мяча на три, нападающий удар.Учебная игра. | 1 |
| 48 | Подача(верхняя,нижняя),прём мяча. Розыгрыш мяча на три, нападающий удар.Учебная игра. | 1 |
| 49 | ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 50 | Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |
| 51 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 52 | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. | 1 |
| 53 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 54 | Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. | 1 |
| 55 | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 56 | Подъем в гору. Спуски с горы. | 1 |
| 57 | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 58 | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. | 1 |
| 59 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 60 | Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. | 1 |
| 61 | Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 62 | Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |
| 63 | Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 64 | Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |
| 65 | ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты. | 1 |
| 66 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски. | 1 |
| 67 | Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | 1 |
| 68 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты. | 1 |
| 69 | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. | 1 |
| 70 | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |
| 71 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения. | 1 |
| 72 | Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | 1 |
| 73 | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения. | 1 |
| 74 | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |
| 75 | Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | 1 |
| 76 | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |
| 77 | Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты. | 1 |
| 78 | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | 1 |
| 79 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. | 1 |
| 80 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |
| 81 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | 1 |
| 82 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра. | 1 |
| 83 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра. | 1 |
| 84 | Строевые упражнения. О.Р.Уна месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. Игра | 1 |
| 85 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. | 1 |
| 86 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра. | 1 |
| 87 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций. | 1 |
| 88 | Строевые упражнения. О.Р.Уна месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. Игра | 1 |
| 89 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м. | 1 |
| 90 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | 1 |
| 91 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 92 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 93 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | 1 |
| 94 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | 1 |
| 95 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 96 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 97 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | 1 |
| 98 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 99 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 100 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 101 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 102 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |