МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ВТОРАЯ НОВОСИБИРСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
27.08. 2019 г.

Зав. Кафедрой
Турчиненко С.В.
_____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По *физической культуре*
Для 11-х классов
на 2019- 2020 учебный год
Всего часов (фактическое)68
Количество часов в неделю-2, 34 недели

Составитель: Мансуров В.С
учитель *физической культуры*
высшей квалификационной категории

Новосибирск – 2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе и в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2013г

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте

требований ФГОС

Задачи программы:

- Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Реализация методологической и методической основы ФГОС – организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2013).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник «Физическая культура. 10-11 кл.», учебник для общеобразовательных. Учреждений под общей редакцией В.И.Ляха - М.: Просвещение, 2015 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В данной программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным

компонентом учебного плана. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков, так и отдельно один час в триместре. Календарно-тематическое планирование предусматривает обучение базовым двигательным действиям,

включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, лыжную и кроссовую подготовку.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по триместрам в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных

разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В учебный материал включены упражнения для решения одной из ***главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся***: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в начале 1 и конце 3 триместрах, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Результаты тестирования фиксируются и сравниваются.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания из пройденного программного материала.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической

подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

На легкую атлетику отводится 33 часа, гимнастика с элементами акробатики – 15 часов, баскетбол – 17 часов, волейбол – 21 час, лыжную подготовку– 16 часов.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНВЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Программа обеспечивает достижение учащимися 10-11 класса определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению,мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение

Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся

достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение туристических походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических

качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь при получении травм.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и подвижных перемен.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике

выполнения упражнений (технических ошибок).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Лазания по канату, шесту, гимнастической стенке.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание учебной гранаты.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Спортивные игры. Волейбол. Упражнения с элементами волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол. Упражнения с элементами баскетбола. Игра по правилам.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10–11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	***Базовая часть***	42 (63)	42 (63)	42 (63)	42 (63)
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры волейбол	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)

1.4	Легкая атлетика	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
2	***Вариативная часть***	26 (39)	26 (39)	26 (39)	26 (39)
2.1	Баскетбол	18 (21)	18 (21)	18 (21)	18 (21)
2.2	Кроссовая подготовка	8 (18)	8 (18)	8 (18)	8 (18)
	Итого	68 (102)	68 (102)	68 (102)	68 (102)

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

– на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

- Для составления учебного плана были использованы следующие **нормативные документы**:
- - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- - приказ Минобрнауки России от 06.10.09 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования» (в в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643**, от 31.12.2015 № 1576);**
- - приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577);
- - ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ ОТ 17 МАЯ 2012 Г. № 413 "ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ"
- -приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413»
- - санитарно–эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях.

СанПин 2.4.2.2821-10», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г., зарегистрированные в Минюсте РФ 03.03.2011 № 19993 с изменениями на 24 ноября 2015 года.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс (юноши, девушки)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требованияк уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	**Легкая атлетика**	Спринтерский бег	4	Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м		Ком-плекс 1		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м		Ком-плекс 1		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м		Ком-плекс 1		

				Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м	«5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3	Ком-плекс 1		
		Прыжок в длину	3	Комплексн ый	Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	**Уметь** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега		Ком-плекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями					
				Комплексный	Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	**Уметь** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега		Ком-плекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину	**Уметь** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 460; «4» – 430; «3» – 410	Ком-плекс 1		
		Метание	3	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	**Уметь** метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Ком-плекс 1		
				Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	**Уметь** метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Ком-плекс 1		
				Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	**Уметь** метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» –36 м; «4» –32 м; «3» – 28 м	Ком-плекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	**Кроссовая подготовка**	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Ком-плекс 1		
				Учетный	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	«5» –13,00; «4» –14,00; «3» – 15,00	Ком-плекс 1		
3	**Гимнастика**	Висы и упоры. Лазание	8	Комплексный	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	**Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Ком-плекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	**Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Ком-плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	**Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Ком-плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	**Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Ком-плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	**Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Ком-плекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	**Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Ком-плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	**Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два прием, выполнять строевые упражнения		Ком-плекс 2		
				Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость	**Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» – 12 раз; «4» – 10 раз; «3» – 7 раз. Лазание 6 м: «5» – 10 с; «4» – 11 с; «3» – 12 с	Ком-плекс 2		
		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	6	Комплексный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Ком-плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Ком-плекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Ком-плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Ком-плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня		Ком-плекс 2		
				Учетный	Выполнение комбинации. Прыжок через коня	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжка через коня	Ком-плекс 2		
4	**Спортивные игры**	Волейбол	14	Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя пря-мая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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 координационных способностей	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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 координационных способностей	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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 координационных способностей	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
				Комплексный	Стойка и передвижение 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, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подач мяча	Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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,	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
		Баскетбол	18	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	У**меть** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча в игре	Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнение броска в прыжке	Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
5	**Кроссовая подготовка**	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 4		
				Учетный	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	«5» –13,00; «4» –14,00; «3» –15,00	Комплекс 4		
6	**Легкая атлетика**	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	3	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега		Комплекс 4		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах					
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега		Ком-плекс 4		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м	«5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3	Ком-плекс 4		
		Метание	1	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Ком-плекс 4		

	11А	11Б	11И	Темы
1	02.сен	05.сен	04.сен	Легкая атлетика. Спринтерский бег
2	07.сен	07.сен	07.сен	Легкая атлетика. Спринтерский бег
3	09.сен	12.сен	11.сен	Легкая атлетика. Спринтерский бег
4	14.сен	14.сен	14.сен	Легкая атлетика. Спринтерский бег
5	16.сен	19.сен	18.сен	Легкая атлетика. Прыжки в длину.
6	21.сен	21.сен	21.сен	Легкая атлетика. Прыжки в длину.
7	23.сен	26.сен	26.сен	Легкая атлетика. Прыжки в длину.
8	28.сен	28.сен	28.сен	Легкая атлетика. Метание.
9	30.сен	03.окт	02.окт	Легкая атлетика. Метание.
10	05.окт	05.сен	05.окт	Легкая атлетика. Метание.
11	07.окт	10.окт	09.окт	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.
12	12.окт	12.окт	12.окт	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.
13	14.окт	17.окт	16.окт	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.
14	19.окт	19.окт	19.окт	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.
15	21.окт	24.окт	23.окт	Гимнастика. Висы и упоры. Лазание.

16	26.окт	26.окт	26.окт	Гимнастика. Висы и упоры. Лазание.
17	28.окт	31.окт	30.окт	Гимнастика. Висы и упоры. Лазание.
18	02.ноя	02.ноя	02.ноя	Гимнастика. Висы и упоры. Лазание.
19	11.ноя	14.ноя	13.ноя	Гимнастика. Висы и упоры. Лазание.
20	16.ноя	16.ноя	16.ноя	Гимнастика. Висы и упоры. Лазание.
21	18.ноя	21.ноя	20.ноя	Гимнастика. Висы и упоры. Лазание.
22	23.ноя	23.ноя	23.ноя	Гимнастика. Висы и упоры. Лазание.
23	25.ноя	28.ноя	27.ноя	Гимнастика. Акробатические упражнеия. Опорный Прыжок.
24	30.ноя	30.ноя	30.ноя	Гимнастика. Акробатические упражнеия. Опорный Прыжок.
25	02.дек	05.дек	04.дек	Гимнастика. Акробатические упражнеия. Опорный Прыжок.
26	07.дек	07.дек	07.дек	Гимнастика. Акробатические упражнеия. Опорный Прыжок.
27	09.дек	12.дек	11.дек	Гимнастика. Акробатические упражнеия. Опорный Прыжок.
28	14.дек	14.дек	14.дек	Гимнастика. Акробатические упражнеия. Опорный Прыжок.
29	16.дек	19.дек	18.дек	Спортивные игры. Волейбол.
30	21.дек	21.дек	21.дек	Спортивные игры. Волейбол.
31	23.дек	26.дек	25.дек	Спортивные игры. Волейбол.
32	28.дек	28.дек	28.дек	Спортивные игры. Волейбол.
33	13.янв	16.янв	15.янв	Спортивные игры. Волейбол.
34	18.янв	18.янв	18.янв	Спортивные игры. Волейбол.
35	20.янв	23.янв	22.янв	Спортивные игры. Волейбол.
36	25.янв	25.янв	25.янв	Спортивные игры. Волейбол.

37	27.янв	30.янв	29.янв	Спортивные игры. Волейбол.
38	01.фев	01.фев	01.фев	Спортивные игры. Волейбол.
39	03.фев	06.фев	05.фев	Спортивные игры. Волейбол.
40	08.фев	08.фев	08.янв	Спортивные игры. Волейбол.
41	10.фев	13.фев	12.фев	Спортивные игры. Волейбол.
42	15.фев	15.фев	15.фев	Спортивные игры. Волейбол.
43	17.фев	20.фев	19.фев	Спортивные игры. Баскетбол.
44	22.фев	22.фев	22.фев	Спортивные игры. Баскетбол.
45	29.фев	27.фев	26.янв	Спортивные игры. Баскетбол.
46	02.мар	29.фев	29.фев	Спортивные игры. Баскетбол.
47	07.мар	05.мар	04.мар	Спортивные игры. Баскетбол.
48	14.мар	07.мар	07.мар	Спортивные игры. Баскетбол.
49	16.мар	12.мар	11.мар	Спортивные игры. Баскетбол.
50	21.мар	14.мар	14.мар	Спортивные игры. Баскетбол.
51	30.мар	19.мар	18.мар	Спортивные игры. Баскетбол.
52	04.апр	21.мар	21.мар	Спортивные игры. Баскетбол.
53	06.апр	02.апр	01.апр	Спортивные игры. Баскетбол.
54	11.апр	04.апр	04.апр	Спортивные игры. Баскетбол.

55	18.апр	09.апр	08.апр	Спортивные игры. Баскетбол.
56	20.апр	11.апр	11.апр	Спортивные игры. Баскетбол.
57	25.апр	16.апр	15.апр	Спортивные игры. Баскетбол.
58	27.апр	18.апр	18.апр	Спортивные игры. Баскетбол.
59	02.май	23.апр	22.апр	Спортивные игры. Баскетбол.
60	04.май	25.апр	25.апр	Спортивные игры. Баскетбол.
61	11.май	30.апр	29.апр	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.
62	16.май	02.май	02.май	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.
63	18.май	07.май	06.май	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.
64	23.май	14.май	13.май	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.
65	25.май	16.май	16.май	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Прыжок в высоту.
66	30.май	21.май	20.май	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Прыжок в высоту.
67	01.июн	23.май	23.май	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Прыжок в высоту.
68	06.июн	28.май	27.май	Легкая атлетика. Метание.