РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г.Шахты Ростовской области
«Средняя общеобразовательная школа №27 имени Д.И.Донского»
МБОУ СОШ № 27 г. Шахты

346516 Россия, г. Шахты, Ростовской области, ул. Азовская, 46, тел./факс (8636)26-87-41,
e-mail: russchool27@rambler.ru

Утверждаю:
пр. №___от «____»____ 2018 г.
Директор МБОУ СОШ № 27

_____

Гарковец Т.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **физической культуре (10-11 класс)**
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)
среднее общее (10-11 кл.)
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 10 кл – 3 часа в неделю, 97 ч; 11 кл.-3 часа в неделю, 97 ч.
Учитель **Кочетов Валерий Федорович**
(Ф.И.О.)

Программа разработана на основе
Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2014 г.).
(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

г. Шахты
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

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

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России;

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,4	9,0
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6м. (сек.); Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за (30с)	12 240 32	— 210 26
К выносливости	Кроссовый бег 2000 м. (мин.,сек.)	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек.) Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Двигательные умения, навыки и способности

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину;

В метаниях на дальность и, на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастическах и акробатическах упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по правилам).

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности:

самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

10 класс – 3 часа в неделю
11 класс – 3 часа в неделю

Содержание данной рабочей программы по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и ФГОС ООО и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона, его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-

спортивной базы и здоровья обучающихся включается и дифференцированная часть физической культуры.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в городской Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных») и Президентских спортивных играх (стрельба, л/атлетика, баскетбол, плавание).

Содержание программного материала рабочей программы состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта, в него входит материал Федерального учебного плана, выполняется обязательный минимум образования в сфере физической культуры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретического материала можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Для школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развитии, применяется адаптивная физическая культура (шахматы, шашки, корригирующая гимнастика, статические физические упражнения).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (10-11 классы)

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

1.4. Подвижные и спортивные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и

занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.6. Лёгкая атлетика.

Терминология в лёгкой атлетике. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

1.7. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс

№ урока	*Дата*		*Тема урока*	*Кол-во часов*	*Характеристика основных видов деятельности ученика*	*Вид контроля*
	По плану	*Факт*				
			Легкая атлетика, 11час.			
1-2	2.09 5.09		***Спринтерский бег.*** Вводный урок. ТБ по разделу легкая атлетика. *Техника безопасности во время занятий физической культурой.* Низкий старт (до 40м.), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м).Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	2	развивать скоростно-силовые качества, уметь выполнять стартовый разгон после звукового и зрительного сигнала, бегать по дистанции с максимальной скоростью (100м.) и финишировать на ленточку; .**М: «5» -13,5с.; «4» - 14,0с.; «3» - 14,3с.**	**О,**
3-4	7.09 9.09		Стартовый рывок, финишный рывок на ленточку. Высокий старт (до 40м.), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Биомеханические основы бега.	2		**О,**
5-6	12.09 14.09		**Эстафетный бег.** *Техника безопасности при прыжках.* **Бег на результат 60м.** Эстафетный бег. Бег по большому радиусу, прием - передача эстафетной палочки, бег по дистанции с интервалом 100м..	2	Понятие Эстафета, «Старт», «Финиш».Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; выполнять основные движения в прыжках. Уметь демонстрировать финальное усилие.	**О, РГ**
7-8	16.09 19.09		**Прыжки** с места толчком 2мя ногами. *Техника безопасности при метании.* ОРУ. Биомеханическая основа метания мяча. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	2	ТБ. ОРУ. Уметь метать мяч на дальность с разбега. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи из различных положений с 5-6 беговых шагов на дальность,	**О,**

9-10	21.09 23.09		**Челночный бег**. Прыжки с места толчком 2мя ногами. **Прыжок в длину с места** на результат. Метание гранаты из различных положений на дальность и в цель.	2	Развивать скоростно-силовые качества посредством челночного бега. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места **М: «5»-150-160см.; «4»-131-149см.; «3»-120-130см.** **Д: «5» - 143-152см.; «4» - 126-142см.; «3» - 115 – 125см**.Уметь метать гранату в цель и на дальность. Попадания: из 5 , 3- попадания.	**О,**
11	26.09		ОРУ. Метание гранаты из различных положений на дальность на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь правильно метать гранату на дальность с разбега из различных положений. **М: «5» - 32м.; «4» - 28м.; «3» - 26м.**	**О,**
			Кроссовая подготовка		***10час.***	
12	28.09		Равномерный бег 20мин. под гору по пересеченной местности. Развитие выносливости.	**1**	Уметь бегать в равномерном темпе до 20мин	**О,**
13	30.09		Равномерный бег под гору 22мин. Специальные беговые упражнения. Футбол	**1**	Уметь бегать в равномерном темпе до 22мин.	**О,**
14	3.10		Равномерный бег 23мин. по пересеченной местности (бег под гору), преодоление горизонталь ных препятствий. Развитие выносливости. Футбол.	**1**	Уметь бегать в равномерном темпе до 23мин. Знать о напряжении и расслаблении мышц при выполнении упражнений	**О,**
15-16	5.10 7.10		Равномерный бег 23мин. по пере сеченной местности (бег в гору), преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Футбол.	**2**	Уметь бегать в равномерном темпе до 25мин. Знать о напряжении и расслаблении мышц при выполнении упражнений.	**О,**
17-18	10.10 12.10		Равномерный бег 25мин. по пересеченной местности(бег в гору), преодоление препятствий. Развитие выносливости	**2**	Уметь бегать в равномерном темпе до 25мин.	**О,**
19-20	14.10 17.10		Равномерный бег 25мин. по пересеченной местности(бег в гору), преодоление препятствий. Развитие выносливости	**2**	Уметь бегать в равномерном темпе до 25мин.,чередовать ходьбу с бегом. Развить выносливость на дистанции 2км. Выявление работающих групп мышц	**О,**

21	19.10		Бег 3км. на результат	**1**	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут. **«5»- 13,50 мин; «4» - 14,50 мин; «3»- 15,50 мин**	**О,**
Волейбол, 5 час.						
22	21.10		*Техника безопасности во время занятий играми.* Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в нарах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**	*Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	**О, РГ**
23-24	24.10 26.10		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**2**	*Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	**О, РГ**
25	28.10		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**	Уметь играть по упрощенным правилам в волейбол, выполнять технические приемы.	**О, РГ**
26	11.11		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**	Уметь играть по упрощенным правилам в волейбол, выполнять тактико-технические действия	**О, РГ**
Акробатика 10 час.						
27-28	14.11 16.11		Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	**2**	*Уметь:* выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	**О, П**
29-30	18.11 21.11		Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	**2**	*Уметь:* выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*.	**О, П**

31 -32	23.11 25.11		Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)*. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок ноги врозь через козла поперек. Развитие скоростно-силовых качеств	**2**	*Уметь:* выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	**О, П**
33-34	28.11 30.11		Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)*. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок ноги врозь через козла поперек. Прыжок через коня в ширину.	**2**	*Уметь:* выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	**О, П**
35 ' 36	02.12 05.12		**Зачеты**: Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок ноги врозь через козла поперек. Прыжок через коня в ширину.	**2**	*Уметь:* выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	**О, П**
Волейбол 12 час.						
37 – 38 - 39	07.12 09.12 12.12		Передача мяча сверху 2мя руками в парах и тройках через сетку Прием мяча снизу 2мя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	**3**	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Уметь играть по упрощенным правилам в волейбол.	**О, П**
40 - 41 - 42	14.12 16.12 19.12		Передача мяча сверху 2мя руками в парах и тройках через сетку Прием мяча снизу 2мя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	**3**	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Уметь играть по упрощенным правилам в волейбол	**О, П**
43 - 44	21.12 23.12		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в нарах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**2**	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Уметь играть по упрощенным правилам в волейбол	**О, П**
45 - 46	26.12 28.12		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**2**	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Уметь играть по упрощенным правилам в волейбол	**О, РГ**

47 - 48	30.12 11.01		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**2**	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	**О, РГ**
Волейбол					***4 часов***	
49 - 50	13.01 16.01		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**2**	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	**О, РГ**
51 - 52	18.01 20.01		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**2**	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	**О, РГ**
Гимнастика					***11час.***	
53 - 54	23.01 25.01		Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	**2**	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	**О**
55 - 56	27.01 30.01		Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	**2**	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	**О**
57 - 58	01.02 03.02		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	**2**	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	**О**
59 - 60	06.02 08.02		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	**2**	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	**О**
61	10.02		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Лазать по канату без помощи ног.	**1**	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	**О**
62	13.02		Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	**1**	*Уметь:* выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату.	**О**
Баскетбол 17 час.						

63 - 64- 65	15.02 17.02 20.02		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2x1).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	**3**	*Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	**О**
66 – 67 – 68	22.02 27.02 01.03		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 xl).* Развитие скоростных качеств	**3**	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	**О**
69 – 70 - 71	03.03 06.03 10.03		Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 x2).* Развитие скоростных качеств.	**3**	*Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	**О**
72-73-74	13.03 15.03 17.03		игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой	**3**	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	**О**
75-76	20.03 22.03		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 *3).* Развитие скоростных качеств	**2**	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	**О**
77	03.04		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	**О**
78	05.04		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 x2).* Развитие скоростных качеств	**1**	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	**О**
79	7.04		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 *3).* Развитие скоростных качеств	**1**	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	**О**

			Легкая атлетика		***10час.***	
80-81	10.04 12.04		Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Развитие скоростных способностей. Челночный бег.	**2**	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*	**О**
82-83	14.04 17.04		Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	**2**	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*.	**О**
84-85	19.04 21.04		Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег 100м. на результат	**2**	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*.**М:«5»-10,0с.; «4» - 10,6с.; «3» - 10,8с.** **Д: «5»-10,4с.; «4»- 10,8с.; «3»-11,2с.**	**О**
86	24.04		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	**1**	***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега	**О**
87-88	26.04 28.04		Бросок теннисного мяча на **дальность, на точность с 4-5м., на заданное** расстояние. Броски набивного мяча.	**2**	Уметь бросать мяч на дальность и в мишень на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.	**О**
90	3.05		Бросок гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**	Уметь бросать гранату из различных положений на дальность и в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. **М: «5» - 32м.; «4» - 28м.; «3» - 26м.**	**О**
			Кроссовая подготовка		***7 час.***	
91-92	05.05 10.05		Равномерный бег 22мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости.	**2**	Уметь бегать в равномерном темпе 25мин. Преодолевать препятствия	**О**
93-94	12.05 15.05		Равномерный бег 23мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	**2**	Уметь бегать в равномерном темпе 25мин. Преодолевать препятствия.	**О**
95-96	17.05 19.05		Бег 3км. на результат	**2**	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут. Выявление работающих групп мышц. М: **«5»- 13,50 мин;** **«4» - 14,50 мин;** **«3»- 15,50 мин**	**О, П**
97	22.05		резерв	**1**		

11 класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика	виды контроля
1-2	2.09 5.09		Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	**2**	Знать требования инструкций. Устный опрос	
3-4	7.09 9.09		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Низкий старт.	**2**	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий
5-6	12.09 14.09		Низкий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег	**2**	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий
7	16.09		Финальное усилие. Эстафетный бег	**1**	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
8-9	19.09 21.09		Развитие скоростных способностей.	**2**	Бег 100 метров. «5» -16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0 Основная группа: Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5	
10-11	23.09 26.09		Развитие скоростной выносливости	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
12-13	28.09 30.09		Развитие скоростно-силовых качеств.	**2**	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий
14-15	3.10 5.10		Метание гранаты на дальность.	**2**	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
16-17	7.10 10.10		Метание гранаты на дальность.	**2**	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
18-19	12.10 14.10		Развитие силовых и координационных способностей.	**2**	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
20-21	17.10 19.10		Прыжок в длину с разбега.	**2**	Корректировка техники прыжка с разбега.	
22	21.10		Развитие выносливости.	**1**	Корректировка техники бега	
23	24.10		Развитие силовой выносливости	**1**	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий
24	26.10		Преодоление горизонтальных препятствий	**1**	Уметь демонстрировать физические	текущий

					кондиции	
25	28.10		Переменный бег	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
26	11.11		СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Инструктаж по Т.Б.	**1**	Фронтальный опрос	текущий
27-28	14.11 16.11		ОРУ. Акробатические упражнения. Упр. на гибкость.	**2**	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий
29-30	18.11 21.11		Развитие гибкости. Упр. в висе. Подтягивание	**2**	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий
31-32	23.11 25.11		ОРУ. Упражнения в висе. Развитие силовых способностей.	**2**	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
33	28.11		Развитие силовых способностей	**1**	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
34-35	30.11 2.12		Развитие координационных способностей	**2**		текущий
36	5.12		ОРУ. Акробатические упражнения. Упр. на гибкость.	**1**	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий
37-38	7.12 9.12		Развитие гибкости. Упр. в висе. Подтягивание	**2**	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий
39-40	12.12 14.12		ОРУ. Упражнения в висе. Развитие силовых способностей.	**2**	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
41-42	16.12 19.12		Развитие силовых способностей	**2**	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
43-44	21.12 23.12		Развитие координационных способностей	**2**		текущий
45-46	26.12 28.12		Развитие скоростно-силовых способностей.	**2**	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий
47-48	30.12 11.01		Развитие координационных способностей	**2**		текущий
49	13.01		Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила.	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий

50	16.01		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила игры.	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий
51	18.01		Двустороння игра. Ловля и передача мяча.	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий
52	20.01		Ведение мяча. Правила. Учебная игра	**1**	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий
53	23.01		Бросок мяча (варианты бросков). Правила. Учебная игра.	**1**	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий
54	25.01		Бросок мяча в движении. Правила. Учебная игра.	**1**	Корректировка техники ведения мяча.	текущий
55	27.01		Штрафной бросок. Учебная игра	**1**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий
56	30.01		ОРУ. Тактика игры. Групповые действия. Учебная игра.	**1**		текущий
57-58	1.02 3.02		ОРУ. Техника защитных действий. Групповые действия. Учебная игра.	**2**	Уметь применять в игре защитные действия	
59-60	6.02 8.02		ОРУ. Зонная система защиты. Учебная игра.	**2**	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий
61-62	10.02 13.02		ОРУ. Техника защитных действий. Групповые действия. Учебная игра	**2**	Уметь применять в игре защитные действия	
63-64	15.02 17.02		ОРУ. Развитие кондиционных и координационных способностей.	**2**	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. .	текущий
65	20.02		ОРУ. Развитие координационных способностей	**1**	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. .	текущий
66	22.02		Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Инструктаж по Т.Б.	**1**	Фронтальный опрос	текущий
67	27.02		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	**1**	Дозировка индивидуальная	текущий
68-69	1.03 3.03		Прием и передача мяча. Правила игры в волейбол	**2**	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
70-71	6.03 10.03		Прием мяча после подачи	**2**	Корректировка техники выполне-	текущий

					ния упражнений Дозировка индивидуальная	
72-73	13.03 15.03		Подача мяча.	**2**	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
74-75	17.03 20.03		Нападающий удар.	**2**	Уметь демонстрировать технику.	текущий
76-77	22.03 3.04		Техника защитных действий.	**2**	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
78	5.04		Инструктаж по Т.Б. Преодоление горизонтальных препятствий	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
79-80	7.04 10.04		Развитие выносливости.	**2**	Корректировка техники бега	
81-82	12.04 14.04		Переменный бег	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
83-84	17.04 19.04		Кроссовая подготовка	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
85-86	21.04 24.04		Развитие силовой выносливости	**2**		текущий
87-89	26.04 28.04 3.05		Гладкий бег	**3**	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
90-91	5.05 10.05		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	**2**	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий
92-93	12.05 15.05		Высокий и низкий старт.	**2**	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий
94-96	17.05 19.05 22.05		Финальное усилие. Эстафетный бег	**3**	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
97	24.05		Развитие скоростных способностей.	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
общеразвивающего цикла
МБОУ СОШ №27

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ В.А.Трофимова
(подпись)

от_____2018 года №_____

Руководитель МО_____ «_____»_____2018 года

Евсеева С.В.