**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема** | **Дата** | **оборонно- спортивный профиль** | **Основные виды деятельности** | **Контроль знаний** |
| **Основы знаний по ФК (1 ч) Легкая атлетика (23ч)** | | | | | |
| 1 | Содержание занятий по ФК на учебный год Вводный инструктаж по Т/Б по легкой атлетике | 04.09 | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта  Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов  Уметь метать мяч  на дальность с разбега  Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель  Уметь метать гранату на дальность | Инструктаж по ТБ Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега  Финиширование.  Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей  Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Биохимические основы прыжков  Челночный бег  Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Биохимическая основа метания  Метание гранаты из различных положений. Соревнования по легкой атлетике, рекорды  Метание гранаты на дальность дистанции 70–80 м. | Текущий  Без учета времени  Фронтальный  Корректировка выполнения команд  Фиксирование результатов  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания  Корректировка техники прыжков  Выполнения правил игр  Страховка, коррекция движений  Фиксирование дозировки, точность исполнения  Контроль над правильностью выполнения |
| 2 | РДК - быстроты | 05.09 |
| 3 | СУ бегуна РДК -силы | 06.09 |
| 4 | Низкий старт и стартовый разбег. | 07.09 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 11.09 |
| 6 | Наклон вперед из положения седа. РДК - силы | 12.09 |
| 7 | Метание гранаты 500х700 г  Прыжок в длину с места | 13.09 |
| 8 | Бег 30м СУВ. Спринтерский бег 100 м | 14.09 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | 18.09 |
| 10 | Полет и приземление. СУ бегуна | 19.09 |
| 11 | Эстафетный бег (300 м) Ч/бег 3х10 м | 20.09 |
| 12 | РДК -силы | 21.09 |
|  | | | | | |
| 13 | Метание гранаты 500х700г | 25.09 |  |  |  |
| 14 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» | 26.09 |
| 15 | Полет и приземление. Эстафетный бег | 27.09 |
|  | | | | | |
| 16 | Преодоление полосы препятствий | 28.09 |  | Бег в равномерном темпе 4000х3000м БУВ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости..  Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). | Без учета времени  Фронтальный  Фиксирование результатов  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания  Выполнения правил игр  Страховка, коррекция движений  Фиксирование дозировки, точность исполнения  Контроль над правильностью выполнения |
| 17 | Метание гранаты - КУ | 02.10 |
| 18 | Прыжок в длину. Элементы волейбола. | 03.10 |
| 19 | Бег 3000 м БУВ | 04.10 |
| 20 | Бег 1000 м Игра в волейбол | 05.10 |
| 21 | Бег 2000 м | 09.10 |
| 22 | Челночный бег 5х10 м | 10.10 |
| 23 | Бег 2000 Метание гранаты | 11.10 |
| 24 | Чередование беговых и силовых упражнений . | 12.10 |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 9 часов** | | | | | |
| 25 | Т/Б на уроках кроссовой подготовки. Специальные беговые упражнения | 16.10 | Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе. Уметь преодолевать естественные препятствия с наименьшей затратой сил. Уметь распределять силы в длительном беге. | Развитие физических качеств : выносливости , силы, волевых качеств. Знать о работе органов дыхания, кровообращения при беге на длинные дистанции. Навыки бег по пересеченной местности. |  |
| 26 | Кросс до 1500 м по пересеченной местности. | 17.10 |
| 27 | Чередование ходьбы и бега до 2000 м | 18.10 |
| 28 | Кросс до 2500 м Игра в футбол | 19.10 |  |  |  |
| 29 | Кросс до 3000 м Подвижная игра. | 23.10 |  |  |  |
| 30 | СУ бегуна | 24.10 |  |  |  |
| 31 | Полоса препятствий | 25.10 |  |  |  |
| 32 | Бег в равномерном темпе до 15 мин Специальные беговые упр. Игра в в/бол | 26.10 |  |  |  |
| 33 | Преодоление полосы препятствий. Медленный равномерный бег до 18 мин. Игра в волейбол. | 07.11 |  |  |  |
| **Гимнастика (28 ч)** | | | | | |
| 34 | Гимнастика с основами акробатики. Т/Б на уроках | 08.11 | Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов  Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь. | Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям  ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения  Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). | Текущий  Фронтальный: выполнение комбинации  из разученных элементов  Оценка техники выполнения висов.  Корректировка движений, страховка  Корректировка движений, контроль над правильностью выполнения  Выполнение правил |
| 35 | Развитие силы и координационных способностей. Стойка на голове и руках(ю) Кувырок назад в полушпагат» | 09.11 |
| 36 | Акробатические упражнения (ю .д) | 13.11 |
| 37 | Кувырок прыжком.(ю)  Стойка на лопатках (д) Соединение ранее изученных упражнений | 14.11 |
| 38 | Строевые упражнения. Гимнастические упражнения прикладной направленности :лазание по канату в три приема(ю) Акробатика (д) | 15.11 | совершенствование строевых упражнений. | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. |  |
| 39 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 16.11 | совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. |
| 40 | Соединения из акробатических упр. Лазание по канату (ю) | 20.11 | совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. | Юноши: С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), на тренажерах.  Девушки: Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. |
| 41 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Развитие силы. Упр. в равновесии.(д) Лазание в два приема(ю) | 21.11 | освоение и совершенствование акробатических упражнений. | Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.  Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. |
| 42 | РДК - силы | 22.11 |
| 43 | Выполнение акробатических комбинаций из 4-5 элементов. | 23.11 | развитие координационных способностей. | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.  Упражнения на подкидном мостике. |
| 44 | Комбинация упр. на бревне(д) Висы и упоры. Подъем переворотом на перекладине(ю) Эстафеты. | 27.11 |  | Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений |
| 45 | Совершенствование координационных способностей. Упражнения в равновесии – комбинация (бревно).Акробатика. Подъем силой и переворотом. | 28.11 | развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по оному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гирей, гантелями, набивными мячами.  Девушки: Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. |
| 46 | Совершенствование акробатических комбинаций, приближенным к соревновательной деятельности. Упражнения в равновесии. Стойка на руках с помощью. | 29.11 |  |  |
| 47 | Совершенствование висов и упоров. Упражнения в равновесии – комбинация. Развитие силы. . Совершенствование акробатических комбинаций, приближенным к соревновательной деятельности | 30.11 | развитие скоростно-силовых способностей. | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. |
| 48 | Упражнения в равновесии – комбинация (бревно).Акробатика. Подъем силой и переворотом. | 04.12 | развитие гибкости ,и силы. | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. |
| 49 | Упражнения в равновесии – комбинация. Упражнения на брусьях: стойка на руках и плечах | 05.12 |
| 50 | Акробатическая комбинация соревновательной деятельности.(ю.д) | 06.12 | знания о физической культуре. | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. |
| 51 | Лазание по канату .Совершенствование акробатических упражнений: комбинации. | 07.12 |  | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. |
| 52 | Комбинация упражнений в равновесии. Подъем переворотом в упор(ю) Выполнение опорных прыжков. | 11.12 |  | Программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. |  |
| 53 | Соединение упр. в равновесии. Подъем переворотом в упор и силой. | 12.12 |
| 54 | Совершенствование акробатических комбинаций, приближенным к соревновательной деятельности (д). Упр. на брусьях: из размахивания в упоре соскок на махе вперед и назад (ю) | 13.12 |
| 55 | Комбинация упр. на бревне(д). Соскоки из размахивания на брусьях махом вперед и махом назад. | 14.12 |  |  |  |
| 56 | Совершенствование комбинации упражнений на бревне (д ). Подъем переворотом в упор (ю ) | 18.12 |  | Совершенствование изученных комбинаций на гимнастических снарядах и акробатических соединений |  |
| 57 | Совершенствование акробатических комбинаций, приближенным к соревновательной деятельности. | 19.12 |  |  |  |
| 58 | Упр. на перекладине, лазание по канату. (ю) Упр. на бревне. Акробатика(д) | 20.12 |  |  |  |
| 59 | Опорный прыжок | 21.12 |  |  |  |
| 60 | Опорный прыжок комбинация на брусьях (ю), на бревне(д) | 25.12 |  |  |  |
| 61 | Комбинация упр. на бревне(д).Соскоки из размахивания на брусьях махом вперед и махом назад.(ю) | 26.12 |  |  |  |
| 62 | Эстафета с элементами акробатических упражнений | 27.12 |  |  |  |
| 63 | Элементы атлетической гимнастики | 28.12 |  |  |  |
| **Баскетбол (22 ч)** | | | | | |
| 64 | Т/Б на занятия физической культурой | 11.01 | Уметь:  Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками и осуществлять судейство игры.  Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий в процессе игровой деятельности. |  | Текущий.  Индивидуализация нагрузки.  Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу Фиксирование дозировки.  Контроль выполнения упражнений.  Оценка техники игры.  Корректировка:  -выполнения команд  - техники движения  - техники и такта  - техники игры.  Оценка техники остановки.  Оценка техники передачи мяча.  Оценка техники ведения мяча.  Оценка техники штрафного броска.  Оценка техники бросков. |
| 65 | Правила игры. Судейство. Терминология баскетбола | 15.01 |
| 66 | Совершенствование передач мяча. Игра в баскетбол | 16.01 |
| 67 | Совершенствование передач мяча в шеренгах и колоннах. | 17.01 |
| 68 | Бросок мяча в прыжке с места. | 18.01 |
| 69 | Упражнения для совершенствования техники броска: бросок с места в прыжке. | 19.01 | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  Применять и использовать игру в организации активного отдыха на открытом воздухе. |
| 70 | Совершенствование вариантов передач на месте и в движении в колоннах и шеренгах. | 22.01 |
| 71 | Передачи в шеренгах со сменой мест. Игра в баскетбол с заданием.: возврат в зону защиты после потери мяча. | 23.01 |
| 72 | Передачи при встречном движении игроков в колоннах. Игра в баскетбол. | 24.01 |  |
| 73 | Совершенствование передач и бросков в движении в кольцо после ведения. | 25.01 | На овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  |
| 74 | Штрафной бросок и правила его выполнения. Учебная игра по заданию. | 29.01 |
| 75 | Штрафной бросок | 30.01 | На освоение и совершенствование ловли и передачи мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным сопротивлением защитника. |
| 76 | Совершенствование индивидуальной техники в нападении . | 31.02 |  | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях |
| 77 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Тактические действия в нападении:5 со свободным центром. | 01.02 | На освоение и совершенствование техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменениями направле6ния движения и скорости.  Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| 78 | Сочетание приемов ведения и броска. | 05.02 |
| 79 | Тактические действия в защите. | 06.02 | На овладение и совершенствование техники бросков мяча. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после видения, после ловли) без сопротивления защитника и с пассивным противодействием в прыжке.  Варианты бросков мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.  Броски с различных дистанций по заданию. |
| 80 | Броски мяча из различных положений . Учебная игра.. | 07.02 |
| 81 | Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 08.02 | На освоение индивидуальной техники защиты и совершенствование техники защитных действий | Вырывание и выбивание мяча.  Перехват мяча.  Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).  Личная и зонная защита. |  |
| 82 | Игра в баскетбол по правилам .Зонная защита. | 12.02 | На закрепление техники владения мячом и развития, и совершенствования координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  Развитие, и совершенствование координационных качеств и координационных способностей. |  |
| 83 | Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, перехват и накрывание мяча).Зонная защита | 13.02 |
| 84 | Учебная игра по заданию .Зонная защита и нападение. Штрафной бросок. | 14.02 | На закрепление и совершенствование техники перемещений и владения мячом. | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом |
| 85 | Учебная игра. | 15.02 |
| **ВОЛЕЙБОЛ ( 16 Ч)** | | | | | |
| 86 | Т/Б на уроках волейбола | 19.02 | Уметь выполнять различные передачи нижняя прямая подача; мяча: двумя руками сверху, в парах, нижний прием и передача верхняя прямая подача блокирование; | Стойки .перемещения ,приемы и передачи мяча ,знать правила игры ,развитие скоростно- силовых качеств, нападающий удар и блокирование. |  |
| 87 | Верхняя передача мяча в парах. | 20.02 |
| 88 | Верхняя передача. Прием снизу. | 21.02 |
| 89 | Прием мяча снизу. | 22.02 |
| 90 | Нижняя передача мяча. Игра в в/бол. | 26.02 |
| 91 | Развитие силовых качеств. | 27.02 |
| 92 | Учебная игра. | 01.03 |
| 93 | Верхняя передача -прием снизу. Учебная игра | 05.03 |
| 94 | Верхняя передача в парах и тройках . | 06.03 |
| 95 | Учебная игра. | 07.03 |
| 96 | Прием –передача- нападающий удар. Учебная игра. | 12.03 |
| 97 | Прямой нападающий удар из 2 и 4 зоны. Учебная игра. | 13.03 |
| 98 | Учебная игра. | 14.03 |
| 99 | РДК - силы | 15.03 |
| 100 | Верхняя прямая подача и нижний прием. Учебная игра. | 19.03 |
| 101 | Сочетание приемов: прием- передача – нападающий удар. Учебная игра | 20.03 |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | |
| 102 | Т/Б на уроках на уроках физической культуры | 21.03 |  | Бег в равномерном темпе до 5000(ю), 3000м(д). Б/У. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Преодоление гимнастической полосы препятствий.  Спортивные игры |  |
| 103 | Бег 1000 м Развитие силовых качеств, выносливости. Игра в ф/б | 22.03 |
| 104 | Бег 3000х2000 м БУВ. Игра в волейбол. | 03.04 |
| 105 | ОФП. Равномерный бег по пересеченной местности до 20 мин. | 04.04 |
| 106 | Повторный бег 4 х250 м | 05.04 |
| 107 | Бег 2000 м (ю, д) . Подвижная игра | 09.04 |
| 108 | Бег 3000 м (ю) 2000м (д) Зачет | 10.04 |
| 109 | Развитие силовых качеств. Игра в футбол | 11.04 |  | Развитие выносливости.  Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки) |  |
| 113 | Чередование ходьбы и бега | 12.04 |  | . |  |
| **Легкая атлетика (24 ч)** | | | | | |
| 114 | Т/Б на уроках легкой атлетики | 16.04 | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта  Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов  Уметь метать мяч  на дальность с разбега  Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель  Уметь метать гранату на дальность | Инструктаж по ТБ Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега  Финиширование.  Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей  Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Биохимические основы прыжков  Челночный бег  Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Биохимическая основа метания  Метание гранаты из различных положений. Соревнования по легкой атлетике, рекорды  Метание гранаты на дальность дистанции 70–80 м. |  |
| 115 | СУ бегуна | 17.04 |
| 116 | Поднимание туловища за 30с  Наклоны из положения сидя (гибкость) | 18.04 |
| 117 | Прыжки в длину с места  Подтягивание (м); отжимания (д) | 19.04 |
| 118 | Низкий старт. Развитие скоростно-силовых качеств | 23.04 |
| 119 | Челночный бег 3х10 м. (Зачет) | 24.04 |  |  |  |
| 120 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 25.04 |  |  |  |
| 121 | Полет и приземление | 26.04 |  |  |  |
| 122 | Эстафетный бег 4х200м. | 30.04 |  |  |  |
| 123 | РДК скоростно- силовых качеств | 07.05 |  |  |  |
| 124 | Повторный бег 4х100 м | 14.05 |  |  |  |
| 125 | Спринтерский бег 30; 100 м. | 15.05 |  |  |  |
| 126 | Метание гранаты на дальность и цель – 500г., 700 г | 16.05 | Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи  Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки  Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге  Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча  Уметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность  с разбега  Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания |  | Текущий  Без учета времени  Фронтальный  Корректировка выполнения команд  Фиксирование результатов  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания  Корректировка техники прыжков  Выполнения правил игр  Страховка, коррекция движений  Фиксирование дозировки, точность исполнения  Контроль над правильностью выполнения |
| 127 | Челночный бег 5х10 м. | 17.05 |
| 128 | Прыжок в длину с разбега в целом | 21.05 |
| 129 | РДК - силы | 22.05 |
| 130 | Метание гранаты . | 23.05 |
| 131 | РДК - быстроты | 24.05. |  |
| 132 | СУ бегуна. Эстафетный бег |  |
| 133 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» |  |
| 134 | Полет и приземление |  |
| 135 | РДК – силы |  |
| 136 | Преодоление полосы препятствий |  |

По программе : 140 часов; Дано : 136 часов. Праздничные дни выпали на 8 марта, 1 мая, 9 мая.