|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 класс** | | | | | |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема** | **Цель** | **Формы контроля** | **Основные понятия** |
| 1 |  | **Лёгкая атлетика:**  ИТБ. Высокий старт. Метание гранаты с места. | - развитие координации, силы  - формирование навыка безопасного поведения  - освоение техники метания гранаты с места.  - закрепление навыка выполнения высокого старта.  - формирование навыка подсчёта пульса | Наблюдение, корректировка техники. | Метание гранаты. Техника безопасности |
| 2 |  | Высокий старт Метание гранаты. | - развитие координации, силы, скорости  - закрепление техники метания гранаты (с 3 шагов).  *-* совершенствование техники высокого старта и стартового разбега (бег до 80м.).  - формирование навыка подсчёта пульса | Наблюдение, корректировка техники. | Метание гранаты |
| 3 |  | Бег 30м  Метание гранаты с 3 шагов. | - развитие координации, силы, скорости  - определение уровня развития о.ф.к. (скорости)  - совершенствование техники метания гранаты с 3 шагов. | Наблюдение, корректировка техники.  Тестирование | Метание гранаты с 3 шагов. |
| 4 |  | Низкий старт  Бег с ускорением Метание гранаты. | - развитие координации, силы, скорости  - совершенствование техники метания гранаты с 3 шагов.  - закрепление техники низкого старта, стартового разгона. | Наблюдение, корректировка техники.  . | Низкий старт |
| 5 |  | Бег 100м с низкого старта  Метание гранаты | - развитие координации, силы, скорости  - совершенствование техники метания гранаты с 3 шагов. | Наблюдение, корректировка техники.  Учёт результатов. | Скоростная выносливость |
| 6 |  | Метание гранаты Прыжки в длину с разбега | - развитие координации, скоростно-силовых качеств  - совершенствование техники метания гранаты с разбега  - освоение техники прыжка в длину с разбега | Наблюдение, корректировка техники.  Учёт результатов. | Прыжки в длину с разбега |
| 7 |  | Метание гранаты Прыжки в длину с разбега | - развитие координации, скоростно-силовых качеств  - учитывание результата в метании гранаты с разбега  - освоение техники прыжка в длину с разбега | Наблюдение, корректировка техники.  Учёт результатов. | Прыжки в длину с разбега |
| 8 |  | Прыжки в длину с разбега.  Метание гранаты в цель | - развитие координации, скоростно-силовых качеств, силы  - освоение техники метания гранаты в цель.  - закрепление техники прыжка в длину с разбега | Наблюдение, корректировка техники.  Учёт результатов. | Метание гранаты в цель |
| 9 |  | Эстафетный бег.  Подвижные игры. | - развитие координации,  скорости.  - освоение техники эстафетного бега | Наблюдение,  корректировка  техники,  фиксирование результатов | Правила  эстафетного бега.  Виды эстафет. |
| 10 |  | Эстафетный бег. | - развитие координации,  скорости.  - закрепление техники эстафетного бега  - учёт результата в прыжках со скакалкой (за 1 мин). | Наблюдение,  корректировка  техники,  фиксирование результатов | Темп, эстафета. |
| **Кроссовая подготовка** | | | | | |
| 11 |  | Старт группой.  Бег на выносливость 6 мин. (тест). | - развитие выносливости, силы, координации.  - освоение старта группой.  - определение уровня развития выносливости  - формирование знаний о предупреждении травматизма и оказании первой помощи при травмах и ушибах. | Наблюдение,  корректировка  техники | Гладкий бег и кросс. |
| 12 |  | Бег в гору и под гору. Подвижные игры. | - развитие выносливости, силы, координации.  - освоение техники бега в гору и под гору  - формирование знаний - основы обучения и самообучения двигательным действиям | Наблюдение,  корректировка  техники,  фиксирование результатов | Правила определения результата. |
| 13 |  | Длительный бег до 18-20 мин. | - развитие выносливости, силы, координации.  - формирование знаний «Правовые основы физической культуры и спорта» и  «Понятие о физической культуре личности» | Наблюдение,  корректировка  техники,  фиксирование результатов | Правила определения результата. |
| 14 |  | Баскетбол: ИТБ Ведение, передачи с пассивным сопротивлением защитника. | - развитие силы, координации, выносливости.  - освоение техники ведения мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.  - формирование безопасного поведения во время занятий спортивными играми.  - проверка домашнего задания. | Наблюдение,  корректировка  техники, | Техника безопасности. Пассивное сопротивление. |
| 15 |  | Комбинации техники передвижений, передач и бросков. | - развитие силы, координации, выносливости.  - освоение комбинации из освоенных элементов техники передвижений, передач и бросков | Наблюдение,  корректировка  техники | Выбор оптимального способа действий. |
| 16 |  | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением  Ведение мяча. | - развитие силы, координации, выносливости.  -освоение вариантов ловли и передач мяча без сопротивления с сопротивлением защитника | Наблюдение,  корректировка  техники | Броски мяча. |
| 17 |  | Ведение без сопротивления и с сопротивлением  Штрафной бросок. | - развитие силы, координации, выносливости.  - освоение вариантов ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  - совершенствование техники штрафного броска | Наблюдение,  корректировка  техники | Траектория полёта |
| 18 |  | Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | - развитие силы, координации, выносливости.  - совершенствование бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Наблюдение,  корректировка  техники,  оценка действий. | Оценка ситуации, действие. |
| 19 |  | Действия против игрока без мяча и с мячом. | - развитие силы, координации, выносливости.  - освоение техники перехвата мяча, вырывания, выбивания, накрывания. | Наблюдение,  корректировка  техники,  оценка действий. | Расстановка игроков |
| 20 |  | Действия против игрока без мяча и с мячом. | - развитие силы, координации, выносливости.  - закрепление техники перехвата мяча, вырывания, выбивания, накрывания. | Наблюдение,  корректировка  техники,  оценка действий. | Заслон, опека. |
| 21 |  | Владение мячом и перемещения. | - развитие силы, координации, выносливости.  - освоение комбинации техники перемещений и владения мячом. | Наблюдение,  корректировка  техники,  оценка действий. | Прорыв, обход. |
| 22 |  | Тактика нападения.  Учебная игра. | - развитие координации,  выносливости.  - совершенствование освоенных элементов.  - овладение тактикой индивидуальных и групповых действий в нападении | Наблюдение,  корректировка  техники.  Оценка двигательных действий | Действия игроков в нападении. |
| 23 |  | Тактика защиты.  Учебная игра. | - развитие координации,  выносливости.  - овладение тактикой индивидуальных и групповых действий в защите.  - проверка домашнего задания | Наблюдение,  корректировка  техники.  Оценка двигательных действий | Действия игроков в защите. |
| 24 |  | **Гимнастика:** ИТБ  Висы и упоры, акробатика | - развитие силы, координации, гибкости.  - формирование навыка безопасного поведения при занятиях гимнастикой.  - освоение техники виса согнувшись, вис прогнувшись, стойки на руках, длинного кувырка. | Наблюдение, корректировка техники. | Вис согнувшись, вис прогнувшись |
| 25 |  | Висы и упоры (перекладина), акробатика | - развитие силы, координации, гибкости.  - закрепление техники в висах (подъём в упор силой) и акробатике (кувырок назад через стойку на руках)  - формирование знаний в области физиологии. | Наблюдение, корректировка техники. | Пульс и кровяное давление. |
| 26 |  | Висы и упоры (перекладина), акробатика | - развитие силы, координации, гибкости.  - закрепление техники упр. на перекладине (подъём переворотом), акробатических упр. (длинный кувырок через препятствие 90см.) | Наблюдение, корректировка техники. | Длинный кувырок |
| 27 |  | Висы и упоры (перекладина) , акробатика | - развитие силы, координации, гибкости.  - совершенствование техники висов и упоров (комбинация элементов), акробатики (комбинация элементов). | Наблюдение, корректировка техники.  Оценивание двигательных действий | Кувырок через препятствие |
| 28 |  | Висы и упоры (учёт), акробатика. | - развитие силы, координации, гибкости.  - учет навыка висах и упорах (на перекладине)  - совершенствование акробатических упр. | Наблюдение, корректировка техники.  Оценивание двигательных действий | Кувырок через стойку на руках |
| 29 |  | Акробатика (учёт) | - развитие силы, координации, гибкости  - освоение техники сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях  - учет навыка в акробатических упражнениях. | Наблюдение, корректировка техники. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях |
| 30 |  | Опорный прыжок | - развитие силы, координации, гибкости.  - освоение техники опорного прыжка, стойки на плечах из седаноги врозь, соскока махом назад.  - совершенствование изученных элементов - д. и ю. | Наблюдение, корректировка техники.  Оценивание двигательных действий | Стойка на плечах |
| 31 |  | Опорный прыжок | - развитие силы, координации, гибкости  - закрепление изученных элементов | Наблюдение, корректировка техники. | Фаза полёта |
| 32 |  | Опорный прыжок | - развитие силы, координации, гибкости.  - совершенствование изученных элементов | Наблюдение, корректировка техники. | Связка элементов |
| 33 |  | Полоса препятствий.  Поднимание туловища из положения лёжа. | - развивать координацию, силу, выносливость  -закрепление умений преодолевать препятствия  - проверка домашнего задания | Наблюдение,  корректировка  техники, учитывание результатов. | Темп прыжков. |
| 34 |  | **Конькобежная подготовка:** ИТБ Посадка конькобежца. Произвольное катание. | - развитие координации,  выносливости  - формирование безопасного поведения при занятиях и знаний о требованиях к одежде и обуви.  -освоение техники посадки конькобежца, поворотов на месте. | Наблюдение, корректировка техники. | Требования к одежде и обуви. Посадка конькобежца |
| 35 |  | Посадка конькобежца.  Падения. | - развитие координации,  выносливости  - освоение способов безопасного падения  -закрепление техникипосадки конькобежца. | Наблюдение, корректировка техники. | Падения. |
| 36 |  | Торможение «полуплугом». Падение | - развитие координации,  выносливости  - освоение техники торможения «полуплугом»  - совершенствование способов безопасного падения. | Наблюдение, корректировка техники. | Внешнее и внутреннее ребро конька. |
| 37 |  | Вход и выход из поворота. Бег по повороту. | - развитие координации,  выносливости  - освоение техники бега по повороту, входа и выхода из поворота.  - формирование знаний о значении физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | Наблюдение, корректировка техники. | Бег по повороту.  Вход в поворот и выход из поворота. |
| 38 |  | Бег по повороту.  Подвижные игры. | - развитие координации,  выносливости  - закрепление техники бега по повороту, входа и выхода из поворота  - освоение техники бега по малому повороту | Наблюдение, корректировка техники. | Бег по повороту.  Работа руками. |
| 39 |  | Торможение.  Переход на др дорожку. Бег 500м. | - развитие координации,  выносливости  - освоение техники перехода с одной дорожки на другую.  - совершенствование техники бега по повороту и торможения. | Наблюдение, корректировка техники.  Оценивание двигательных действий | Торможение. |
| 40 |  | Бе­г со старта 600м.  Произвольное катание. | - развитие координации,  выносливости  - освоение техники бега со старта  - совершенствование техники бега и торможения. | Наблюдение, корректировка техники. | Длительный бег |
| 41 |  | Бе­г со старта 800м.  Произвольное катание. | - развивать координацию,  выносливость  - закрепление техники бега со старта  -совершенствование техники бега. | Наблюдение, корректировка техники. | Длительный бег |
| 42 |  | Бег со старта 1000м.  Произвольное катание. | - развитие координации,  выносливости  - совершенствование техники бега.  - учитывание результата в беге на 1000м. | Наблюдение, корректировка техники.  Фиксирование результата | Длительный бег |
| 43 |  | Бег с равномерной скоростью до 25 мин.  Фигурное катание. | - развитие координации,  выносливости  - овладение тактикой определения оптимальной и поддержания равномерной скорости.  - освоение элементов фигурного катания. | Наблюдение, корректировка техники. | «Дорожка», вращение. |
| 44 |  | **Волейбол:**  ИТБ Приём и передача мяча Первая передача к сетке. | - развитие координации, выносливости, силы  - формирование навыков безопасного поведения на занятиях  - овладение тактическими действиями: первая передача к сетке.  - совершенствование техники передвижений, приёма мяча сверху и снизу, передачи над собой.  - проверка домашнего задания | Наблюдение, корректировка техники. | Техника безопасности  первая передача к сетке. |
| 45 |  | Передачи мяча во встречных колоннах, передача через сетку. | - развитие координации, выносливости, силы  - овладение тактическими действиями: вторая передача в зоны 4 и 2, передача через сетку.  - совершенствование передачи мяча во встречных колоннах. | Наблюдение, корректировка техники. | вторая передача |
| 46 |  | Передачи мяча во встречных колоннах, передача через сетку. | - развитие координации, выносливости, силы  - овладение тактическими действиями: вторая передача в зоны 4 и 2, передача через сетку.  - совершенствование передачи мяча во встречных колоннах. | Наблюдение, корректировка техники. | Разводящий.  Смена после подачи у сетки. |
| 47 |  | Подачи и приём мяча.  Учебная игра. | - развитие координации, выносливости, силы  - ознакомление с техникой подачи мяча (всеми способами ), приём мяча снизу и сверху. | Наблюдение, корректировка техники. | Верхняя прямая и боковая.  Нижняя прямая и боковая.  Силовая подача. |
| 48 |  | Верхняя прямая подача. Передача в парах в движении. | - развитие координации, выносливости, силы  - совершенствование техники прямой верхней подачи, технику приёма мяча и передачи в движении. | Наблюдение, корректировка техники. | Верхняя прямая подача |
| 49 |  | Верхняя прямая подача. Приём одной рукой. Учебная игра. | - развитие координации, выносливости, силы  - совершенствование техники подачи, передачи в парах в движении.  - освоение техники приёма мяча одной рукой. | Наблюдение, корректировка техники.  Оценивание двигательных действий | Верхняя прямая подача |
| 50 |  | Верхняя прямая подача Приём одной рукой. Учебная игра. | - развитие координации, выносливости, силы  - учитывание навыка выполнения передачи прямой сверху.  - совершенствование техники передачи в парах и приёме мяча одной рукой. | Наблюдение, корректировка техники.  Оценивание двигательных действий | Верхняя прямая подача |
| 51 |  | Нападающий удар. Учебная игра. | - развитие координации, выносливости, силы  - овладение техникой нападающего удара (после подбрасывания мяча партнёром).  - совершенствование техники передач мяча. | Наблюдение, корректировка техники.  Оценивание двигательных действий | Нападающий удар. |
| 52 |  | Нападающий удар, блокировка. Учебная игра. | - развитие координации, выносливости, силы  - совершенствование техники нападающего удара (после подбрасывания мяча партнёром).  -освоение техники выполнения блока. | Наблюдение, корректировка техники. | Нападающий удар, блокировка. |
| 53 |  | Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. | - развитие координации, выносливости, силы  - овладение командными тактическими действиями в нападении | Наблюдение, корректировка техники. | Командные действия в нападении. |
| 54 |  | Тактические действия в защите Учебная игра. | - развитие координации, выносливости, силы  - овладение тактическими действиями в защите (индивидуальными, групповыми). | Наблюдение, корректировка техники. | Тактические действия в защите |
| 55 |  | Тактические действия в защите Учебная игра. | - развитие координации, выносливости, силы  - овладение тактическими действиями в защите (индивидуальными, групповыми). | Наблюдение, корректировка техники. | Тактические действия в защите |
| 56 |  | Командные тактические действия в защите. Учебная игра. | - развитие координации, выносливости, силы  - овладение командными тактическими действиями в защите. | Наблюдение, корректировка техники.  Оценивание двигательных действий | Командные действия |
| 57 |  | Передача назад.  Учебная игра. | - развитие координации, выносливости, силы  - овладение командными тактическими действиями в защите. | Наблюдение, корректировка техники.  Оценивание двигательных действий | Командные действия |
| 58 |  | Передача назад.  Учебная игра. | - развитие координации, выносливости, силы  - совершенствование командных тактических действий в защите и в нападении. | Наблюдение, корректировка техники.  Оценивание двигательных действий | Командные действия |
| 59 |  | Учебная игра. | - развитие координации, выносливости, силы  - совершенствование командных тактических действий в защите и в нападении. | Наблюдение, корректировка техники.  Оценивание двигательных действий | Командные действия |
| 60 |  | **Лёгкая атлетика:**  ИТБ.  Многоскоки.  Подвижные игры | - развитие координации, скорости и силы.  - формирование навыков безопасного поведения при занятиях  - определение уровня развития силы.  - освоение техники челночного бега.  - определение результата в многоскоках  (8 прыжков, м.) | Наблюдение,  корректировка  техники,  фиксирование результатов | Техника поворотов  при беге |
| 61 |  | Прыжки в высоту  Подвижные игры. | - развитие координации, скоростно-силовых качеств.  -формирование знаний техники  безопасности во время  - освоение и совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание» | Наблюдение, корректировка техники. | техника безопасности.  Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» |
| 62 |  | Прыжки в высоту  Подвижные игры. | - развивать силу, координацию, скоростно-силовые качества.  - совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. | Наблюдение, корректировка техники  Тестирование | Прыжки в высоту с разбега |
| 63 |  | Метание гранаты.  Прыжки в длину с разбега. | - развитие координации, выносливости  - совершенствование техники метания гранаты и прыжков в длину с разбега | Наблюдение, корректировка техники. | Техника метания гранаты на дальность и прыжка в длину с разбега. |
| 64 |  | Метание гранаты  Прыжки в длину с разбега. | - развитие координации, выносливости  - совершенствование техники метания гранаты на дальность.  - совершенствование навыков в прыжках в длину с разбега. | Наблюдение, корректировка техники. | Техника метания гранаты на дальность и прыжка в длину с разбега |
| 65 |  | Прыжки в длину с разбега  Метание гранаты на дальность (учёт). | - развитие скоростно-силовых качеств, скорости.  - определение уровня развития о.ф.к. (силы).  - совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги» с разбега. | Наблюдение, корректировка техники.  Тестирование | Техника метания гранаты на дальность и прыжка в длину с разбега |
| 66 |  | Прыжки в длину с разбега (учёт).  Высокий старт. Стартовый разгон. | - развитие координации скоростно-силовых качеств, скорости.  - учитывание результата в прыжках в длину способом «согнув ноги» с разбега.  - совершенствование техники высокого старта и стартового разгона | Наблюдение, корректировка техники.  Учёт результатов | Техника метания гранаты на дальность и прыжка в длину с разбега |
| 67 |  | Низкий старт. Бег 100м  Подвижные игры. | - развитие координации, скорости.  - учитывание результата в беге на короткие дистанции с низкого старта. - освоение техники передачи эстафетной палочки.  - проверка домашнего задания. | Наблюдение, корректировка техники.  Учёт результатов | Передача эстафетной палочки |
| 68 |  | Толкание ядра  Подвижные игры. | - развитие координации, скорости, силы.  - ознакомление с техникой толкания ядра с места (3 кг). | Наблюдение, корректировка техники. | Техника толкание ядра с места, правила соревнований. |

Всего 68 часов