**Календарно – тематический план 10-11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

**№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** |
|
|  1. | I четвертьОсновы знаний | Инструктаж по охране труда. | 1 | Вводный |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками.метании | Знать требования инструкций.Устный опрос |  |
| 2 - 3  | ***Легкая атлетика***Спринтерский бег |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  9 | совершенствование |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |
|  4 - 5 |  | Высокий и низкий старт. |  | совершенствование |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  текущий |
|  6 - 7 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  | текущий |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. |  «5» -16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0 |  |
| 9. |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  текущий |
| 10. | метание | Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 | совершенствование | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  текущий |
| 11 |  | Метание гранаты на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий |
| 12. |  | Метание гранаты на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | «5» - 26м; «4» - 23 м; «3» - 18 м. |  |
| 13- 14 | прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. | 4 | Совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий |
| 15. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  Корректировка техники прыжка с разбега. | текущий |
| 16. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  |  «5» - 390; «4» - 370;«3» - 350. |  |
| 17-18. | Длительный бег | Развитие выносливости. | 10 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |
| 19- 20 |  | Развитие силовой выносливости |  | Совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |
| 21- 22 |  | Преодоление горизонтальных препятствий |  | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
|  23 -24 |  | Переменный бег |  | Совершенствовани | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 25 |  | Гладкий бег  |  | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. | «5» - 10.00; «4» - 11,30;«3» - 12,30 | текущий |
| 26 -27 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 28 -29 | II четверть***Баскетбол*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 21 | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболистаКомбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |
| 30 -32 |  | Ловля и передача мяча. |  | совершенствование | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |
| 33-35 |  | Ведение мяча |  | совершенствование | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |
| 36- 37 |  | Бросок мяча  |  | совершенствование  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | текущий |
| 38-39 |  | Бросок мяча в движении. |  | совершенствование  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | текущий |
| 40-41 |  | Штрафной бросок. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий |
| 42 -43 |  | Тактика игры |  |  комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  | текущий |
| 44-45 |  | Техника защитных действий. |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий |
| 46 |  | Зонная система защиты. |  |  комплексный | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  | текущий |
| 47 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. |  | совершенствование | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. . | текущий |
| 48 -49 | III четверть***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 13 | совершенствование | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики. | Фронтальный опрос | текущий |
| 50 -51 |  | Акробатические упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед.назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |
| 52-53 |  | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..  | текущий |
| 54-55 |  | Упражнения в висе |  | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки ( на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.  | Корректировка техники выполнения упражнений  | текущий |
| 56 |  | Развитие силовых способностей  |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  | Корректировка техники выполнения упражнений  | текущий |
| 57-58 |  | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | текущий |
| 59- 60 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |
| 61 -62 | ***Волейбол*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 17 | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.  | Дозировка индивидуальная | текущий |
| 63 -64 |  | Прием и передача мяча. |  | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий  |
| 65 -66 |  | Прием мяча после подачи |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий |
| 67-69 |  | Подача мяча.  |  | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точночть попадания.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | текущий |
| 70 -72 |  | Нападающий удар. |  | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитауия нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |
| 73 -74 |  | Техника защитных действий. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 75 -77 |  | Тактика игры. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 78 -79 | IV четверть***Легкая атлетика*** Длительный бег | Преодоление горизонтальных препятствий | 10 | совершенствование | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 80 -81 |  | Развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |
| 82-83 |  | Переменный бег |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 84 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 85 -86 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  | текущий |
| 87 |  | Гладкий бег  |  | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. Спортивные игры. | «5» - 10.00; «4» - 11,30;«3» - 12,30 | текущий |
| 88 -89 | Спринтарский бег |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  8 | совершенствование |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 90 -91 |  | Высокий и низкий старт. |  | совершенствование |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 92 -93 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  |  |
| 94 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. |  «5» -16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0 |  |
| 95 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |
| 96-97 | Метание | Развитие скоростно-силовых качеств. | 4 | совершенствование | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |
| 98 |  | Метание гранаты на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий |
| 99 |  | Метание гранаты на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | «5» - 26м; «4» - 23 м; «3» - 18 м. |  |
| 100 |  | Развитие силовых и координационных способностей. | 3 | Совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 101 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  Корректировка техники прыжка с разбега. |  |
| 102 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  |  «5» - 390; «4» - 370;«3» - 350. |  |