

Тематическое планирование 10-11 класс

№ урок а	Наимено вание раздела програм мы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленност и обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
1	Лёгкая атлетика	Спринтерск ий бег, эстафетный бег	Вводный	Инструктаж по ТБ Низкий старт до 10-15м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью короткие дистанции с низкого старта	Техника выполнения	Комп лекс упра жнен ий.		
2			Закреплен ие Совершенство вание ЗУН	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта				
3			Развитие двигательн ых качеств.	Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости			Комп лекс упра жнен ий.		
4			Закреплен ие	Бег на результат 30м. Бег 100 м. с учётом времени, развитие скоростных возможностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м с низкого старта	Бег 30 метров: Мальчики – Девочки –	Комп лекс упра жнен ий.		
5			Закреплен ие	Бег 100 м.на результат, развитие скоростных возможностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	Бег 100 метров: Мальчик- Девочки –			
6			Развитие двигательн ых качеств.	Развитие скоростно-силовых качеств . Выпрыгивание вверх из положения глубокого приседа. Многократные прыжки в длину с места с ноги на ногу			Комп лекс упра жнен ий.		

7		Прыжок в длину с места	Совершенство ЗУН	Прыжки в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Спортивная игра.	Уметь прыгать в длину с места.	Норматив. Мальчики- Девочки-	Комплекс упражнений. Комплекс упражнений.		
8		Челночный бег	Совершенство ЗУН Закрепление	Челночный бег 3х10 м. Развитие координации, силы. Спортивная игра.	Уметь развивать скорость на коротких отрезках.	Норматив. Мальчики- Девочки-	Комплекс упражнений.		
9			Развитие двигательных качеств.	Подъём туловища из положения лёжа. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять максимальное количество раз за определённое время. Уметь правильно выполнять.	Норматив. Мальчики- Девочки-	Комплекс упражнений.		
10		Силовые упражнения	Совершенство ЗУН	Поднимание ног до угла 90 гр. Развитие силы, выносливости. Спортивная игра.	Уметь правильно выполнять.		Комплекс упражнений.		
11			Закрепление	Поднимание ног до угла 90гр. Развитие выносливости. Спортивная игра.	Уметь правильно выполнять.	Норматив. Мальчики- Девочки-	Комплекс упражнений.		
12			Развитие двигательных качеств.	Наклон вперёд из положения сидя. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	Норматив. Мальчики- Девочки-	Комплекс упражнений. Комплекс упражнений.		
13		Метание.	Совершенство ЗУН	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать гранату.		Комплекс упражнений.		
14			Закрепление	Метание гранаты. Развитие выносливости , силовых качеств.	Уметь метать гранату на	Норматив. Мальчики- Девочки-	Комплекс упра		

15	Кроссовая подготовка	Прыжки в длину с разбега.	Развитие двигательных качеств.	Многоскоки . Развитие скоростно-силовых качеств.	дальность.	Норматив. Мальчики- Девочки-	жнен ий. Комп лекс упра жнен ий.			
16			Совершенство вание ЗУН	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комп лекс упра жнен ий.			
17			Закреплен ие	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	Уметь прыгать в длину с разбега.					
18			Развитие двигательных качеств.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь отжиматься как можно больше.					Норматив. Мальчики- Девочки-
19		Бег на средние дистанции	Совершенство вание ЗУН	Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафетный бег.	Уметь преодолевать дистанцию и выдерживать темп.	Бег 500 м.- вводный контроль	Комп лекс упра жнен ий.			
20			Совершенство вание ЗУН	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафетный бег.	Уметь преодолевать дистанцию и выдерживать темп.					Бег 1000 м. (вводный контроль)
21			Развитие двигательных качеств.	Равномерный бег 15-20 минут. Спортивные игры. Эстафетный бег. Прыжки со скакалкой.	Уметь прыгать со скакалкой					
22			Бег по пересечённой местности,	Совершенство вание ЗУН	Равномерный бег 15-20 минут. Чередование бег с ходьбой. Встречная эстафета.					Уметь бегать в равномерном темпе в течении 15 минут.

23	Спортивные игры:	Баскетбол.	Закрепление	Бег по пересечённой местности 2000м. Спортивные игра.	Уметь преодолевать дистанцию.	Норматив. Мальчики-Девочки-	упражнений. Комплексы упражнений.		
24			Развитие двигательных качеств.	Равномерный бег 15-20 минут. Спортивные игры. Эстафетный бег.	Уметь бегать в равномерном темпе в течении 15-20 минут.		Комплексы упражнений.		
25			Совершенствование ЗУН	Спортивные игра. Подведение итогов за четверть.			Комплексы упражнений.		
1			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока, остановка, поворот, ускорение. Ведение мяча . Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять правильно технические действия.	Оценка техники стойки и передвижения игрока.	Комплексы упражнений.		
2			Совершенствование ЗУН	Остановка двумя шагами и прыжком. Развитие координации, прыгучести, Скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять правильно технические действия.	Оценка техники остановки двумя шагами.	Комплексы упражнений.		
3			Развитие двигательных качеств.	РДК с упражнениями баскетбола (штрафной бросок, отжимание, ведение мяча в движении)			Комплексы упражнений.		
4			Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника. Повороты в движении. Развитие координации движения.	Уметь выполнять правильно технические действия.		Комплексы упражнений.		
5			Закрепление	Ведение мяча с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника. Повороты в движении. Развитие координации движения.	Уметь выполнять правильно технические действия.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и скорости.	Комплексы упражнений.		
6			Развитие	Передача мяча в парах(на	Уметь выполнять				

			двигательных качеств.	4чел),поднимание туловище	правильно техн. действия.		Комплекс упражнений.		
7			Совершенствование ЗУН	Передача и ловля мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении.	Уметь выполнять правильно технические действия.		Комплекс упражнений.		
8			Закрепление.	Передача и ловля мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении.	Уметь выполнять правильно технические действия.	Оценка тех. выполнения ловли и передачи мяча в движ, одной рукой от плеча.	Комплекс упражнений.		
9			Развитие двигательных качеств.	Броски в кольцо с любой точки(на 4чел), сгибание и разгибание рук стоя у гимнастической стенке.	Уметь выполнять правильно технические действия.		Комплекс упражнений.		
10			Совершенствование ЗУН	Броски одной и двумя руками с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	Уметь выполнять правильно технические действия.		Комплекс упражнений.		
11			Закрепление	Броски одной и двумя руками с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	Уметь выполнять правильно технические действия.	Оценка техники броска мяча с места.	Комплекс упражнений.		
12			Развитие двигательных качеств.	Передача мяча в стену (на 4чел),сидя, упражнение «велосипед»			Комплекс упражнений.		
13			Совершенствование ЗУН	Броски одной и двумя руками в движении (после ведения) с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координации, скоростно-силовых качеств. Учебная игра по упрощённым правилам.	Уметь выполнять правильно технические действия.		Комплекс упражнений.		

14			Закрепление	Броски одной и двумя руками в движении (после ведения) с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координации, скоростно-силовых качеств. Учебная игра по упрощённым правилам.	Уметь правильно выполнять техническое действие.	Оценка техники броска в движении.	жнений.		
15			Развитие двигательных качеств.	Ведение мяча на месте (на 4чел), прыжки через скакалку, передача мяча по квадрату (на 4чел)	Уметь правильно выполнять техническое действие.		Комплекс упражнений.		
16			Совершенствование ЗУН	Штрафные броски. Учебная игра по упрощённым правилам.	Уметь играть баскетбол по упрощённым правилам.		Комплекс упражнений.		
17			Закрепление	Штрафные броски. Учебная игра по упрощённым правилам.	Уметь правильно выполнять техническое действие.	Количество раз.	Комплекс упражнений.		
18			Развитие двигательных качеств.	Ведение мяча на месте (на 4чел), прыжки через скакалку, передача мяча по квадрату (на 4чел)			Комплекс упражнений.		
19			Совершенствование ЗУН	Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание мяча, перехват мяча), «Заслон» -техника выполнения. Учебная игра по упрощённым правилам.	Выполнять правильно технические действия ,уметь играть баскетбол по упрощ. правилам.		Комплекс упражнений.		
20			Закрепление	Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание мяча, перехват мяча), «Заслон» -техника выполнения. Учебная игра по упрощённым правилам.	Выполнять правильно технические действия ,уметь играть баскетбол по упрощ. правилам.	Оценка техники выполнения	Комплекс		

21		Волейбол.	Развитие двигательных качеств.	Тактические действия Учебная игра – баскетбол.	Уметь играть баскетбол по упрощ. правилам.		упражнений.		
22	Совершенствование ЗУН		Учебная игра – баскетбол. Подведение итогов за четверть.	Уметь играть баскетбол по упрощ. правилам.		Комплекс упражнений.			
1	Совершенствование ЗУН		Инструктаж по ТБ Передача мяча над собой. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения .	Выполнять правильно технические действия Выполнять правильно технические действия.	Норматив. Мальчики-Девочки-	Комплекс упражнений.			
2	Закрепление		Передача мяча над собой. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.						
3	Развитие двигательных качеств.		Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.						
4	Совершенствование		Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	Выполнять правильно технические действия.		Комплекс упражнений.			
5	Закрепление		Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	Выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	Комплекс упражнений.			
6	Развитие		Из основной стойки, не отрывая ног и не сгибая коленей, через упор						

			двигательных качеств.	согнувшись переходить в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками в стенку на высоте 2-3м.	Выполнять правильно технические действия.		упражнений.		
7			Совершенствование ЗУН	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	Выполнять правильно технические действия.		Комплекс упражнений.		
8			Закрепление	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	Выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения.	Комплекс упражнений.		
9			Развитие двигательных качеств.	Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180* и повторением упражнения. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками от стенки на уровне головы.	Выполнять правильно технические действия.		Комплекс упражнений.		
10			Совершенствование ЗУН	Приём мяча, отражённого сеткой. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	Выполнять правильно технические действия.		Комплекс упражнений.		
11			Закрепление	Приём мяча, отражённого сеткой. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	Выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения.	Комплекс упражнений.		
12			Развитие двигательных качеств.	Стоя в 1м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.			Комплекс		
				Нижняя прямая подача мяча. Приём					

13			Совершенство ЗУН	мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	Выполнять правильно технические действия.		упра жнен ий. Комп лекс упра жнен ий.		
14			Закреплен ие	Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	Выполнять правильно технические действия.	Оценка тех. выполнения нижней прямой подачи	Комп лекс упра жнен ий.		
15			Развитие двигательн ых качеств.	Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками в стенку на высоте 2-3м. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками от стенки на уровне головы.	Выполнять правильно технические действия.		Комп лекс упра жнен ий.		
16			Совершенство ЗУН	Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	Выполнять правильно технические действия.		Комп лекс упра жнен ий.		
17			Закреплен ие	Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу.	Выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения прямого нападающего удара.	Комп лекс упра жнен ий.		
18			Развитие двигательн ых качеств.	Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками в стенку на высоте 2-3м. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками от стенки на уровне головы.	Выполнять правильно технические действия.		Комп лекс упра жнен ий.		
19			Совершенство ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники передачи и приёма мяча . Учебная игра – волейбол.	Выполнять правильно технические действия.		Комп лекс упра жнен ий.		
20			Совершенство ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники передачи и приёма мяча . Учебная игра – волейбол.	Выполнять				

21	Гимнастика	Акробатические упражнения	Развитие двигательных качеств.	Прыжки "змейкой" через гимнастическую скамейку с повторением задания. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180* и повторением упражнения.	правильно технические действия.	Техника выполнения акробатических упражнений.	Комплекс упражнений.		
22			Совершенствование ЗУН	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; «мост» .	Уметь выполнять кувырки , стойку на голове и руках, мост.		Комплекс упражнений.		
23			Закрепление	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; «мост» .	Уметь выполнять кувырки , стойку на голове и руках, мост.		Комплекс упражнений.		
24		Опорные прыжки.	Развитие двигательных качеств.	Комплекс упражнений для развития гибкости:	Уметь выполнять опорный прыжок.		Комплекс упражнений.		
25			Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой силой. Упражнения в равновесие на гимнастическом бревне.			Комплекс упражнений.		
26			Закрепление	Опорный прыжок- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой силой. Упражнения в равновесие на гимнастическом бревне.			Уметь выполнять опорные прыжки.	Техника выполнения опорного	

27	Кроссовая подготовка.	Висы и упоры.	Развитие двигательных качеств.	Комплекс упражнений для развития гибкости:	Уметь выполнять упражнения в висе.	прыжка.	Комплекс упражнений.		
28			Совершенствование ЗУН	Толчком ног подъём в упор на в/ж, толчком двух ног вис углом. Вис прогнувшись. Сед углом на нижней жерди, соскок.					
29			Закрепление	Толчком ног подъём в упор на в/ж, толчком двух ног вис углом. Вис прогнувшись. Сед углом на нижней жерди, соскок.					
30			Развитие двигательных качеств.	Спец. беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития гибкости. Подведение итогов за четверть Спортивная игра.					
1		Бег на средние дистанции	Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафетный бег.	Уметь преодолевать дистанцию.	Бег 500 м. (вводный контроль)	Комплекс упражнений.		
2			Закрепление	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Прыжки со скакалкой.	Уметь преодолевать дистанцию.	Бег 1000 м. (вводный контроль)			
3			Развитие двигательных качеств.	Прыжки со скакалкой. Равномерный бег 15-20 минут. Спортивные игры. Эстафетный бег.	Уметь бегать в равномерном темпе в течении 15 минут.	Норматив. Мальчики-Девочки-			
4			Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 15-20 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости. Эстафетный бег.	Уметь бегать в равномерном темпе в течении 15 минут.				
		Бег по пересечённой местности,					Комп		

5	Легкая атлетика	Низкий старт	Совершенство	Равномерный бег 15-20 минут. Чередование бег с ходьбой. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе в течении 15 минут.	Норматив. Мальчики-Девочки-	лекс упражнен ий.					
6			Развитие двигательн ых качеств.	Спец. беговые упражнения. Подъём туловища Эстафетный бег.			Комп лекс упра жнен ий.					
7			Закреплен ие	Бег по пересечённой местности 2000м. с учётом времени.	Уметь преодолевать дистанцию.		Комп лекс упра жнен ий.					
8			Комбинир ованный	Низкий старт до 10-15м, Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью короткие дистанции с низкого старта.		Техника выполнения низкого старта			Комп лекс упра жнен ий.		
9			Развитие двигательн ых качеств.	Подъём туловища из положения лёжа. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять максимальное количество раз за определённое время.		Норматив. Мальчики-Девочки-			Комп лекс упра жнен ий.		
10			Прыжок в длину с места	Совершенство	Прыжки в длину с места. Развитие координации, быстроты. Спортивная игра.		Уметь прыгать в длину с места.			Норматив. Мальчики-Девочки-		
11				Челночный бег	Совершенство		Челночный бег 3х10 м. Развитие координации, силовых качеств. Спортивная игра.			Уметь развивать скорость на коротких отрезках.	Норматив. Мальчики-Девочки-	
12					Развитие двигательн ых качеств.		Наклон вперёд из положения сидя. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств				Норматив. Мальчики-Девочки-	

13		Силовые упражнения	Совершенствование зун. Закрепление	Поднимание ног до угла 90 гр. Развитие скоростных качеств. Спортивная игра.	Уметь проявлять силовую способность.	Норматив. Мальчики-Девочки-			
14		Спринтерский бег.	Совершенствование зун.	Бег 30 м., 100м. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м , 100м.	Норматив. Мальчики-Девочки-			
15			Развитие двигательных качеств.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять максимальное количество раз	Норматив. Мальчики-Девочки-			
16			Закрепление	Бег 30 м. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м	Норматив. Мальчики-Девочки-			
17			Закрепление	Бег 100 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м.	Норматив. Мальчики-Девочки-			
18			Развитие двигательных качеств.	Спец. беговые упражнения. Многоскоки. Спортивная игра.					
19		Скоростно-силовые.	Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь прыгать в длину с разбега.				
20			Закрепление	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Норматив. Мальчики-Девочки-			
21			Развитие двигательных качеств.	Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Спортивная игра.					

22			Совершенство вание ЗУН	Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег.	Уметь метать гранату с разбега технически правильно.				
23			Закреплен ие	Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег.	Метнуть гранату как можно дальше.	Норматив. Мальчики- Девочки-			
24			Развитие двигательн ых качеств.	Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Спортивная игра.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки.				
25			Совершенство вание ЗУН	Эстафетный бег. Спортивная игра. Подведение итогов за год.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки.				