**10 - 11 класс**

**Рабочий план на II четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Ноябрь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Декабрь | | |
| Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | 12 | | 13 | 14 |
| **Основы знаний**  Правила безопасности на уроках спортивных игр | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |
| Правила баскетбола (повторение) | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |
| Правила волейбола (повторение) |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + |  | |  | |  | |  |  | |  |  |
| **ОРУ**  С баскетбольными мячами «Школа мяча» | + | | + | | + | | + | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |
| С гимнастическими скакалками |  | |  | |  | |  | | + | | + | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |
| С набивными мячами 2 кг |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | + | | + | | + | |  |  | |  |  |
| С гантелями 2-3 кг |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | | + | + | | + | + |
| **Баскетбол**  Ловля мяча после отскока от щита | Р | | З | | С | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |
| Передачи одной рукой в движении | Р | | З | | С | | С | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |
| Технические действия в защите |  | | Р | | З | | С | | С | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |
| Тактические действия с защите |  | |  | | Р | | З | | С | | С | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |
| Учебно-тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5 | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |
| **Волейбол**  Приём мяча снизу и первая передача в зону 3 |  | |  | |  | |  | |  | |  | | С | С | | С | | С | |  |  | |  |  |
| Вторая передача в зоны 2 и 4 |  | |  | |  | |  | |  | |  | | С | С | | С | | С | |  |  | |  |  |
| Верхняя прямая подача |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | С | | С | | С | | С |  | |  |  |
| Нападающий удар |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | Р | | З | | С | С | |  |  |
| Одиночное блокирование |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | Р | | З | С | | С |  |
| Тактические действия в нападении и защите |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | | Р | З | | С | С |
| Учебно-тренировочная игра |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | + | | + | | + | | + | + | | + | + |
| **КУ (оценивание)**  Ведение б/б мяча «змейкой» на расстоянии 30 м (2х15) | **Мальчики**  8,8 – 9,3 – 9,8 сек | | | | | | | | | | | | | **Девочки**  9,8 – 10,3 – 10,8 сек | | | | | | | | | | |
| Штрафной бросок | 6 – 5 – 4 | | | | | | | | | | | | | 6 – 5 – 4 | | | | | | | | | | |
| Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач) | 35 – 33 - 31 | | | | | | | | | | | | | 30 – 28 – 26 | | | | | | | | | | |
| Челночный бег с ведением мяча 3х10 м | 7,4 – 7,7 – 8,0 сек | | | | | | | | | | | | | 7,8 – 8,1 – 8,4 | | | | | | | | | | |
| **КДП (промежуточный)**  Прыжки в длину с места |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | + |  | |  | | |  |  |
| Наклоны вперёд сидя на полу |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | | + | | |  |  |
| Поднимание туловища за 30 сек |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | + | |  | | |  |  |
| Челночный бег 3х10м |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | | | + |  |
| Подтягивание из виса (м), сгибание рук в упоре лёжа (д) |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | + |

**Требования ЗУН**

К окончанию II четверти учащиеся 11 класса должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:

**Знать:**

1. правила техники безопасности на уроках спортивных игр;
2. правила баскетбола и волейбола;
3. роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек,

ведении здорового образа жизни.

**Уметь:**

1. выполнять ОРУ (с предметами и без) для развития физических качеств;
2. быстро, ловко, грамотно передвигаться по площадке;
3. ловить мяч, отскочивший от щита с добиванием его в корзину;
4. выполнять броски мяча после ведения на 2 шага, прыжке, с разных точек;
5. выполнять штрафной бросок;
6. выполнять передачу мяча одной рукой в движении;
7. демонстрировать технические и тактические действия баскетболиста и волейболиста в двусторонней учебной игре;
8. выполнять верхнюю прямую подачу;
9. выполнять приём мяча после подачи, направляя его в зону 3;
10. выполнять нападающий удар и блокирование.

**Использовать приобретённые знания на практике для:**

1. закаливания, общего оздоровления организма и профилактики простудных заболеваний;
2. организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
3. культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
4. профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
5. экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
6. активного отдыха и досуга.

**Учитель физической культуры Алавердова Ф.С.**