

«ПРИНЯТО»

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДЕНО»

на заседании Педагогического
совета МКОУ «Центр
образования №24»

Заместитель директора
по УВР



Филатова О.А.

Директор МКОУ «Центр
образования №24»



Борькин А.О.

Протокол

от «18» 08 2020 г. № 7

Приказ

от «18» 08 2020 г. № 15-2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 10 – 11 классов
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Центр образования №24»

Составила: Смагина Александра Александровна- учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 10,11 класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г., №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание в 10-11 классах отводится по три часа в неделю.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. П., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется поразделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух частей - базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - кроссовая подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей. Вариативная часть включает в себя программный материал по раздел «Кроссовая подготовка» и «Нетрадиционные виды гимнастики»: «Атлетическая гимнастика» у юношей, «Элементы аэробики» у девушек. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной

рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Предметные результаты

1) сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

2) знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

3) владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

4) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

5) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

6) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

7) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

8) способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

9) способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

10) умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

Метапредметные результаты

11) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

12) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

13) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

14) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

15) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

16) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

17) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

18) навыки смыслового чтения;

19) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

20) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

21) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 10-11 классе

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик

должен: Знать/понимать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры)
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

Демонстрировать

Физическая способность	Физические упражнения	Девушки Юноши
Скоростные	Бег 100 м, с	17,5
	Бег 30 м, с	5,4
Силовые	Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	14
	Прыжок в длину с места, см	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	10,00

Содержание учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания» и «спортивная подготовка» и «Прикладно-ориентированная физическая подготовка».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

«Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», содержание которой соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся.

«Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)» и «Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)». Эти темы представлены упражнениями оздоровительных систем, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения.

«Упражнения в системе спортивной подготовки» и «Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки», здесь представлен материал соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта(лёгкой атлетики, лыжные гонки, спортивные игры(баскетбол)

Раздел 1: Основы знаний о физической культуре

1.1.Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Понятия: физической благополучие, здоровье. Виды благополучия. Составляющие основы здоровья. Основные средства физического воспитания. Физические упражнения для здоровья.

1.2. Основы организации двигательного режима.

Естественная биологическая потребность человека. Объем суточной двигательной активности. Двигательный режим школьников. Нормы суточной двигательной активности школьников разных возрастов. Примерные схемы режима дня школьника.

1.3.Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, тренажеры и тренажерные устройства. Основа ритмической гимнастики. Влияние спортивно-оздоровительных систем на организм занимающихся. Тренажеры и тренажерные устройства, применяющиеся в оздоровительной физической культуре.

1.4.Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Знать понятие «олимпийское движение». История Олимпийских игр в Древней Греции. Международный Олимпийский Комитет в древности и в настоящее время. Олимпийское движение России.

1.5.Физическая культура личности.

Понятие «физическая культура», «личность», «физическая культура личности». Характеристика физической культуры личности. Нравственные и эстетические качества при занятиях физическими упражнениями.

Раздел 2: Спортивные и подвижные игры: техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные

с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

Баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное нападение, взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол: правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

Гандбол: передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки. Ведение мяча с низким отскоком. Бросок с места. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке. Бросок в падении. Блокирование. Выбивание и отбор мяча. Индивидуальная и коллективная тактика нападения. Индивидуальные тактические действия защитника. Зонная защита. Совершенствование командных защитных действий.

Футбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Удар по мячу серединой лба. Удар боковой частью лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Остановка катящегося и летящего мяча. Остановка мяча грудью. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Обманные движения (финты). Тактические действия в защите, в нападении.

Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики.

Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойка на руках. Развитие физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развития силы основных мышечных групп, для развития координационных способностей, для развития подвижности в различных суставах.

Раздел 4: Легкая атлетика: правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» и «прогнувшись». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метания в горизонтальные и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.

Раздел 5: Лыжная подготовка: правила техники безопасности перед началом, во время и после окончания занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелазание верхом, сидя и боком, пролезанием, подползанием. Подъемы средней протяженности, длинные подъемы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

102 часа

№	Тема урока	КЭС	Характеристика деятельности учащихся	КПУ
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	
2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.	
3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	
4	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	
5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.		Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	
6	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин..		Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	
7	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.		Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.	
8	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.		Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.	
9	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.		Уметь метать мяч, гранату на дальность с разбега.	
10	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м с низкого старта.	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ				
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
12	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	

			действия.	
13	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
14	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
15	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
16	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
17	Учебная игра в баскетбол.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
18	Игра в баскетбол по правилам.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
19	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
20	Прием мяча отраженного от сетки.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
21	Варианты техники приема и передач мяча.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
22	Варианты подачи мяча.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
23	Варианты нападающего удара через сетку.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
24	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	

			действия.	
26	Учебная игра в волейбол.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
27	Игра в волейбол по правилам.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ				
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.		Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину.	
29	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю); сед углом (д).		Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину.	
30	Лазанье по канату на скорость.		Уметь лазать по канату.	
31	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).		Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.	
31	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).		Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.	
33	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).		Уметь выполнять комплекс упражнений лёжа на животе, сидя на пятках.	
34	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д).		Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину.	
35	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).		Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину.	
36	Лазанье по двум канатам.		Уметь лазать по канату.	
37	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.		Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.	
38	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату.		Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.	
39	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).		Уметь выполнять комплекс упражнений у	

			гимнастической стенки.	
40	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.		Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.	
41	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину(ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д).		Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.	
42	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).		Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.	
43	Акробатическая комбинация.		Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.	
44	Опорный прыжок. Отжимания.		Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.	
45	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).		Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.	
46	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.		Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.	
47	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях.		Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.	
48	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.		Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.	

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ

49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.		Знать правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Уметь передвигаться по дистанции попеременным двухшажным и одновременными ходами.	
50	Скользкий шаг без палок и с палками.		Уметь передвигаться по дистанции попеременным	

			двухшажным и одновременными ходами.	
51	Попеременный двухшажный ход.		Уметь передвигаться по дистанции попеременным двухшажным и одновременными ходами.	
52	Подъем в гору скользящим шагом.		Уметь передвигаться по дистанции попеременным двухшажным и одновременными ходами.	
53	Одновременные ходы.		Уметь передвигаться по дистанции попеременным двухшажным и одновременными ходами.	
54	Повороты переступанием в движении.		Уметь передвигаться по дистанции попеременным двухшажным и одновременными ходами.	
55	Техника конькового хода. Эстафеты.		Уметь передвигаться по дистанции попеременным двухшажным и одновременными ходами.	
56	Попеременные ходы.		Уметь передвигаться по дистанции попеременным двухшажным и одновременными ходами.	
57	Торможение и поворот упором.		Уметь передвигаться по дистанции попеременным двухшажным и одновременными ходами.	
58	Переход с одновременных ходов на попеременные.		Уметь передвигаться по дистанции попеременным двухшажным и одновременными ходами.	
59	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		Уметь передвигаться по дистанции попеременным двухшажным и одновременными ходами.	
60	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		Уметь передвигаться по дистанции попеременным двухшажным и одновременными ходами.	
61	Преодоление подъемов и препятствий.		Уметь равномерно проходить дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	
62	Элементы тактики лыжных ходов.		Уметь равномерно проходить дистанции	

			длинной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом.	
63	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).		Уметь проходить дистанцию 5-6 км с максимальной скоростью.	
64	Техника конькового хода. Эстафеты.		Уметь выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором.	
65	Переход с одновременных ходов на попеременные.		Уметь выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором.	
66	Преодоление подъемов и препятствий.		Уметь выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором.	
67	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		Уметь выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором.	
68	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).		Уметь проходить дистанцию 5-6 км с максимальной скоростью.	
69	Техника конькового хода. Эстафеты.		Уметь выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором.	
70	Элементы тактики лыжных ходов.		Уметь выполнять переход с одноголыжного хода на другой.	
71	Техника конькового хода. Эстафеты.		Уметь выполнять переход с одноголыжного хода на другой.	
72	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		Уметь выполнять переход с одноголыжного хода на другой.	
73	Преодоление подъемов и препятствий.		Уметь равномерно проходить дистанции длинной 2-3км, с	

			увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом.	
74	Элементы тактики лыжных ходов.		Уметь равномерно проходить дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом.	
75	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		Уметь проходить по дистанции изученными ходами с правильной техникой выполнения лыжных ходов.	
76	Элементы тактики лыжных ходов.		Уметь проходить по дистанции изученными ходами с правильной техникой выполнения лыжных ходов.	
77	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).		Уметь проходить дистанцию 5-6 км с максимальной скоростью.	
78	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		Уметь проходить дистанцию с максимальной скоростью.	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ				
79	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.		Владеть техникой ведения мяча.	
80	Варианты ведения мяча с сопротивлением Защитника.		Владеть техникой ведения мяча.	
81	Варианты бросков мяча с сопротивлением Защитника.		Владеть техникой ведения мяча.	
82	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		Владеть техникой ведения мяча.	
83	Учебная игра в баскетбол.		Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	

84	Игра в баскетбол по правилам.		Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	
85	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.		Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	
86	Варианты техники приема и передач мяча.		Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	
87	Варианты подачи.		Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	
88	Варианты нападающего удара через сетку.		Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	
89	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	
90	Игра по упрощенным правилам.		Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	
91	Учебная игра в волейбол.		Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
92	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов.	
93	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30 м.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	
94	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100 м. Переменный бег до 4 мин.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов.	
95	Учить технику прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	
96	Закрепить технику прыжка в длину с разбега, бег с переменной скоростью до 10 мин.		Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте.	
97	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.		Уметь выполнять прыжок на максимальный	

			результат с полного разбега, выполнять тройной прыжок.	
98	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.		Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	
99	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.		Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	
100	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.		Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	
101	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.		Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	
102	Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища. Итоги за год.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов. Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, выполнять тройной прыжок.	

11 класс

102 часа

№	Тема урока	КЭС	Характеристика деятельности учащихся	КПУ
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. Тестирование - бег 30м.		Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	
2	Бег по дистанции(70-90 м). Эстафетный бег.		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
3	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
4	Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения.		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
5	Бег на результат (100м). Эстафетный бег.		Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	
6	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками.	
7	Прыжок в длину (прогнувшись). Отталкивание. Тестирование – подтягивание.		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	
8	Прыжок в длину с разбега на результат.		Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9	Метание гранаты из разных положений. Бег 800м.		Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
10	Метание гранаты на дальность с разбега. Тестирование – бег 1000м.		Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	

11	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.		Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	
БАСКЕТБОЛ				
12	Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
13	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Тестирование – прыжок в длину с места.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
14	Передача мяча в движении со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра.	
15	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Тестирование – наклон вперед, сидя.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра.	
16	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2).		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
17	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
18	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1).		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со	

			средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
19	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х 3).		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
ВОЛЕЙБОЛ				
20	Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Техника передачи и приема мяча.		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	
21	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
22	Техника передачи и приема мяча. Прямой нападающий удар.		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
23	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
24	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
25	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	

26	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
27	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
ГИМНАСТИКА				
28	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые приемы. Висы и упоры.		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.	
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.	
30	Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.).		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	
31	Строевые приемы. Выполнение элементов на перекладине и разновысоких брусьях.		Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.).	
32	Подъем разгибом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	
33	Лазание по канату в два приема на скорость.		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	
34	Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.).	

			Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	
35	Выполнение комбинации на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях (д.). Лазание.		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	
36	Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.).		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.	
37	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.	
38	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату(6м).Выполнение комбинации.		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.	
39	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.).		ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня. Стойка на лопатках, кувырок назад (д.). ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	
40	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.).		ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (ю.). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с обручами (д.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	
41	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).		ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (ю.). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с обручами (д.). Развитие координационных способностей.	

42	Совершенствование стойки на голове и руках (ю.). Прыжок через коня. Стоя на коленях, наклон назад (д.).		ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня (ю.). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способностей.	
43	Выполнение комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через козла (д.).		ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня (ю.). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способностей.	
44	Опорный прыжок через коня. Акробатическая комбинация.		ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Комбинация из разученных элементов (д.).	
45	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов.		ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (ю.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.).	
46	Опорный прыжок через коня.		ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (ю.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.).	
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (ю.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.).	
48	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок.		Выполнение комбинаций из 5 акробатических упражнений. Опорный прыжок через коня.	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ				
49	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.		Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Знания о физической культуре. Особенности физической	

			подготовки лыжника. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств.	
50	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.		Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств.	
51	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
52	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).		Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных качеств.	
53	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.		Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных качеств.	
54	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
55	Техника попеременного четырехшажного хода.		Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей.	
56	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.		Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей.	
57	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	

58	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.		Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью. Развитие скоростных способностей.	
59	Прохождение дистанции 2 км на результат.		Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью. Развитие скоростных способностей.	
60	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Учебная игра.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
61	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.		Техника выполнения переходов в классическом стиле. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контр уклона. Развитие скоростной выносливости.	
62	Совершенствовать технику спусков и подъемов.		Техника выполнения переходов в классическом стиле. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контр уклона. Развитие скоростной выносливости.	
63	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
64	Преодоление подъемов и препятствий.		Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 6 км. Преодоление контр уклона. Развитие скоростной выносливости.	
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Преодоление контр уклона. Развитие скоростной выносливости.	
66	Волейбол. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая	

			подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
67	Техника конькового хода.		Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно.	
68	Прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.)		Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно.	
69	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
70	Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты.		Техника конькового хода Эстафеты. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно.	
71	Техника конькового хода при подъеме в гору.		Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости.	
72	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2 х3).		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
73	Прохождение дистанции 5 км на результат.		Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Развитие выносливости.	
74	Катание с гор. Сдача задолженностей.		Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Развитие выносливости.	
75	Баскетбол. Сочетание приемов с сопротивлением: ведение, передача, бросок.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
76	Баскетбол. Нападение против личной защиты. Учебная игра.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	

77	Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
78	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрытие мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
ВОЛЕЙБОЛ				
79	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
80	Оценка техники выполнения подачи мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
81	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
82	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	

			Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
83	Оценка техники выполнения нападающего удара. Учебная игра.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
84	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
85	Волейбол. Двухсторонняя игра. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
БАСКЕТБОЛ				
86	Баскетбол. Бросок полукрюком в движении. Ведение мяча с сопротивлением.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, покрытие мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
87	Оценка техники выполнения ведения мяча. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите	

			(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
88	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
89	Нападение через центрального. Учебная игра.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
90	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
91	Добивание мяча. Учебная игра.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
92	Нападение через центрального. Учебная игра. Тестирование – наклон вперед, сидя.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите	

			(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
93	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
94	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку.		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
95	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
96	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Бег с низкого старта 30м.		Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
97	Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.		Низкий старт (30.м). Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	
98	Бег 100 м. Финиширование.		Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
99	Бег 100 м на результат. Челночный бег.		Бег 100 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	
100	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000м.		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	
101	Метание гранаты из различных положений. Тестирование бег 1000м.		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	
102	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	