

Планируемые результаты освоения учебного предмета: Требования к уровню подготовки:

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Содержание обучения

Базовый уровень

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке

Тематическое планирование 10 класс

№ п/ п	Тема урока	Элементы содержания
Легкая атлетика 12 часов.		
1	История физической культуры и легкой атлетике. Техника безопасности по легкой атлетике. Спринтерский, эстафетный бег.	Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.
2	Спринтерский, эстафетный бег.	Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.
3	Спринтерский, эстафетный бег.	Спринтерский бег (40 – 50м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. КДП Прыжки в длину с места.
4	Спринтерский, эстафетный бег.	Спринтерский бег (40– 50м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. КДП бег 30м.
5	Спринтерский, эстафетный бег.	Бег 100м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском беге.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину с 11-13шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание гранаты 500-700г. на дальность с 4-5шагов разбега.	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание гранаты 500-700г. на дальность с 4-5шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание гранаты 500-700г. на дальность с 4-5шагов разбега.	Прыжок в длину с 11-13шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание гранаты 500-700г. на дальность с 4-5шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание гранаты 500-700г.. на дальность с 4-5шагов разбега.	КУ Прыжок в длину с 11-13шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Метание гранаты 500-700г. на дальность с 4-5шагов разбега. Правила соревнований в метании.
10	Метание гранаты 500-700г. на дальность с 4-5шагов разбега.	КУ Метание гранаты 500-700г. на дальность с 4-5шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании

11	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. КДП Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подтягивание на перекладине. Игра в футбол.
12	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе (2000м. дев. 3000м. юн.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в футбол.
Спортивные игры 15 часов.		
13	Волейбол. Исторический обзор создание волейбола техника безопасности на уроках волейбола.	Исторический обзор создание волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.
14	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Передачи мяча над собой, в колонах верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Игра в волейбол.
15	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передачи мяча верхняя, нижняя. Нападающие удары.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Передачи мяча оценить.
16	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прямая нижняя, верхняя подача. Тактические действия.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Приём подачи. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам в мини-волейбол. Прямую нижнюю подачу через сетку оценить.
17	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам.
18	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам.
19	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу.	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу.
20	Исторический обзор создание баскетбола техника безопасности на уроках баскетбола.	Исторический обзор создание баскетбола техника безопасности на уроках баскетбола. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.
21	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока Броски мяча в корзину. Технико-тактические действия в защите.	Броски мяча в корзину одной и двумя с места и в движении с пассивным противодействием. Технико-тактические действия в защите через «заслон». Учебная игра в б/б 4x4.
22	Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения. Технико-тактические действия в нападении.	Ловля, передача мяча от груди, от плеча, после отскока от пола, ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости. Броски в кольцо по-

	Штрафные броски.	сле ведения. Учебная игра в б/б 5x5.
23	Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения. Техничко-тактические действия в нападении. Штрафные броски.	Ловля, передача мяча от груди, от плеча, после отскока от пола, ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости. Броски в кольцо после ведения. Учебная игра в б/б 5x5. Броски в кольцо после ведения оценить.
24	Техничко-тактические действия в нападении. Штрафные броски. Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5x5.	Броски мяча в корзину со штрафной линии от груди оценить. Игра в б/б 4x4, 5x5.удейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в б/б 5x5.
25	Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5x5.	. Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в б/б 5x5.
Гимнастика 18 часов.		
26	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату Инструктаж по ТБ.	Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, силой (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ
27	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Ритмическая гимнастика.	Выполнение команд « Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, подъем силой (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.
28	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Ритмическая гимнастика.	Выполнение команд « Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом ,вис углом. (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.
29	Упражнения на брусках. Лазание по канату.	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), Упражнения на брусках лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в два приема.
30	Упражнения на брусках. Лазание по канату.	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), Упражнения на брусках, лазание по канату (мальчики).
31	Упражнения на брусках. Лазание по канату.	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), Упражнения на брусках, лазание по канату (мальчики). Лазанье по канату оценить.
32	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений. Аэробика.	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

33	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений. Аэробика.	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
34	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высота 115 – 125 см. мал. Прыжок боком через коня (дев) ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей.
35	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высота 115 – 125см. мал. Прыжок боком через коня (дев) ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей.
36	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Прыжок через козла в ширину (дев). Развитие силовых способностей
37	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь оценить. Прыжок через козла в ширину (дев). Развитие силовых способностей
38	Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя(м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м.). Равновесие на одной выпад вперед кувырок. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	Кувырок назад в упор стоя. Стойка на голове силой (юн.). Сед углом (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
39	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове силой (м.). Равновесие на одной выпад вперед кувырок (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	Длинный кувырок через препятствие высоте 90см. (юн.) оценить. Стойка на руках. (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
40	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове с согнутыми ногами (м.). Равновесие на одной выпад вперед кувырок (д.) «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	. Кувырок вперед в стойку на лопатках(юн.). Стойка на руках, оценить. Стоя на коленях наклон назад(д.) оценить. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
41	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация	Кувырок назад через стойку на руках оценить, переворот боком. (юн.)Стойка на лопатках(дев)оценить.
42	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация	Совершенствование акробатической комбинации на гимнастических матах. переворот боком, оценить(юн.)
43	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация	Акробатическая комбинация на матах оценить.

44	Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока Ведение мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ
45	Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча, остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ
46	Спортивно-оздоровительный туризм	Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походе Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организации питания в походе.
47	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй.	История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме.
48	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй.	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй.
Лыжная подготовка 20 часов.		
49	История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке.	Основные этапы развития физической культуры. Техника безопасности по лыжной подготовке.
50	Подборка инвентаря.	Подборка инвентаря.
51	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение.
52	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение.
53	Коньковый ход, подъем ступающим шагом	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.
54	Коньковый ход, подъем ступающим шагом	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.

55	Совершенствование техники основных лыжных ходов Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного на одновременные.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.
56	Совершенствование техники основных лыжных ходов Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного на одновременные.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.
57	Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом»	Скользкий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости
58	Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом»	Скользкий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости
59	Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход	Скользкий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости
60	Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход	Скользкий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости
61	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости
62	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости
63	Коньковый ход. Спуск в средней стойке. Преодоление контр уклона.	Совершенствование техники конькового хода. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости
64	Коньковый ход. Спуск в средней стойке. Преодоление контр уклона.	Совершенствование техники конькового хода. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости
65	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, преодоление бугров и впадин, торможения.	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания. Техника выполнения спусков, торможений
66	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, преодоление бугров и впадин торможения.	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания. Техника выполнения спусков, торможений
67	Прохождение учебной дистанции на время 5 км.	Совершенствование техники основных лыжных ходов. Непрерывное движение. Развитие выносливости

68	Прохождение учебной дистанции на время 6 км.	Прохождение учебной дистанции на время.
Спортивные игры 10 часов.		
69	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование.	. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Инструктаж по ТБ
70	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.
71	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.
72	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая верхняя подача	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку оценить. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.
73	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ
74	Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.
75	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.
76	Броски мяча в корзину. Игра и игровые задания.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.
77	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.

78	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств.	Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. Правила ТБ.
Спортивные игры (8 часов)		
79	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ
80	Баскетбол. Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия в защите.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.
81	Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.
82	Техничко-тактические действия в нападении. Штрафные броски.	Стойка и передвижения игрока. Штрафные броски оценить. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.
83	Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке при-ставными шагами боком, лицом и спиной	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Инструктаж по ТБ
84	. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.
85	. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Нижняя прямая верхняя подача	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.
86	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Нижняя прямая верхняя подача	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача оценить. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.
Легкая атлетика 19 часов.		
87	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием	. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с разбега перешагиванием
88	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с разбега

		перешагиванием
89	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с разбега перешагиванием
90	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Оценить
91	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. КДП прыжки в длину с места
93	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Бег по дистанции. СБУ, Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. КДП бег 30м.
94	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Бег по дистанции. СБУ, Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат (100м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.
96	Прыжок в длину.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей
97	Метание гранаты. Прыжок в длину.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей
98	Метание гранаты. Прыжок в длину.	Прыжок в длину с 13-15 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание гранаты горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств. Терминология прыжков в длину.
99	Метание гранаты. Прыжок в длину.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов способом «перешагивание» (оценить). Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей
100	Метание гранаты. Прыжок в длину.	Метание гранаты на дальность. Оценить. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей
101	Бег 1000 м. Спортивная игра футбол	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз-

		витие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине
102	Бег 2000-3000 м. Спортивная игра футбол	Бег в равномерном темпе (2000-3000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине
103	Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта»	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.
104	Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта»	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.
105	Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта»	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.

Тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Элементы содержания
Легкая атлетика 12 часов.		
1	История физической культуры и легкой атлетике. Техника безопасности по легкой атлетике. Спринтерский, эстафетный бег.	Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.
2	Спринтерский, эстафетный бег.	Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.
3	Спринтерский, эстафетный бег.	Спринтерский бег (40 – 50м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. КДП Прыжки в длину с места.
4	Спринтерский, эстафетный бег.	Спринтерский бег (40– 50м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. КДП бег 30м.
5	Спринтерский, эстафетный бег.	Бег 100м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском беге.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину с 11-13шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание гранаты 500-700г. на дальность с 4-5шагов разбега.	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание гранаты 500-700г. на дальность с 4-5шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину.
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание гранаты 500-700г. на дальность с 4-5шагов разбега.	Прыжок в длину с 11-13шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание гранаты 500-700г. на дальность с 4-5шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание гранаты 500-700г. на дальность с 4-5шагов разбега.	КУ Прыжок в длину с 11-13шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Метание гранаты 500-700г. на дальность с 4-5шагов разбега. Правила соревнований в метании.
10	Метание гранаты 500-700г. на дальность с 4-5шагов разбега.	КУ Метание гранаты 500-700г. на дальность с 4-5шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании
11	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. КДП Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подтягивание на перекладине. Игра в футбол.

12	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе (2000м. дев. 3000м. юн.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в футбол.
Спортивные игры 15 часов.		
13	Волейбол. Исторический обзор создание волейбола техника безопасности на уроках волейбола.	Исторический обзор создание волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.
14	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Передачи мяча над собой, в колонах верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Игра в волейбол.
15	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передачи мяча верхняя, нижняя. Нападающие удары.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Передачи мяча оценить.
16	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прямая нижняя, верхняя подача. Тактические действия.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Прием подачи. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. Прямую нижнюю подачу через сетку оценить.
17	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам.
18	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам.
19	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу.	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу.
20	Исторический обзор создание баскетбола техника безопасности на уроках баскетбола.	Исторический обзор создание баскетбола техника безопасности на уроках баскетбола. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.
21	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока Броски мяча в корзину. Технико-тактические действия в защите.	Броски мяча в корзину одной и двумя с места и в движении с пассивным противодействием. Технико-тактические действия в защите через «заслон». Учебная игра в б/б 4х4.
22	Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения. Технико-тактические действия в нападении. Штрафные броски.	Ловля, передача мяча от груди, от плеча, после отскока от пола, ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости. Броски в кольцо после ведения. Учебная игра в б/б 5х5.
23	Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ве-	Ловля, передача мяча от груди, от плеча, после отскока от пола, ведение мяча в

	дения. Техничко-тактические действия в нападении. Штрафные броски.	движении с изменением направления движения и скорости. Броски в кольцо после ведения. Учебная игра в б/б 5x5. Броски в кольцо после ведения оценить.
24	Техничко-тактические действия в нападении. Штрафные броски. Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5x5.	Броски мяча в корзину со штрафной линии от груди оценить. Игра в б/б 4x4, 5x5.удейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в б/б 5x5.
25	Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5x5.	. Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в б/б 5x5.
Гимнастика 18 часов.		
26	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату Инструктаж по ТБ.	Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, силой (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ
27	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Ритмическая гимнастика	Выполнение команд « Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, подъем силой (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Эстафеты, развитие силовых способностей.
28	Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Ритмическая гимнастика	Выполнение команд « Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом ,вис углом. (д.). ОРУ на месте. Эстафеты, развитие силовых способностей.
29	Упражнения на брусьях. Лазание по канату.	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), Упражнения на брусьях лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в два приема.
30	Упражнения на брусьях. Лазание по канату.	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), Упражнения на брусьях лазание по канату (мальчики).
31	Упражнения на брусьях. Лазание по канату.	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), Упражнения на брусьях, лазание по канату (мальчики). Лазанье по канату оценить.
32	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений. Аэробика	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
33	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений. Аэробика	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
34	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высота 115 – 125 см. мал Прыжок боком через коня (дев) ОРУ в движении. Эстафеты. ОРУ без предметов. Развитие ско-

		ростно – силовых способностей.
35	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высота 115 – 125см. мал. Прыжок боком через коня (дев) ОРУ в движении. Эстафеты. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей.
36	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Прыжок через козла в ширину (дев). Развитие силовых способностей
37	Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь оценить. Прыжок через козла в ширину (дев). Развитие силовых способностей
38	Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Равновесие на одной выпад вперед кувырок (д). «Мост» из положения стоя без помощи (д).	Кувырок назад в упор стоя. Стойка на голове силой (юн). Сед углом (д). «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
39	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове силой (м). Равновесие на одной выпад вперед кувырок (д). «Мост» из положения стоя без помощи (д).	Длинный кувырок через препятствие высоте 90см. (юн.) оценить. Стойка на руках (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
40	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Равновесие на одной выпад вперед кувырок (д.) «Мост» из положения стоя без помощи (д).	Кувырок вперед в стойку на лопатках (юн.). Стойка на руках, оценить. Стоя на коленях наклон назад (д) оценить. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
41	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация	Кувырок назад через стойку на руках оценить, переворот боком (юн.) Стойка на лопатках (дев) оценить.
42	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация	Совершенствование акробатической комбинации на гимнастических матах переворот боком, оценить (юн.)
43	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация	Акробатическая комбинация на матах оценить.
44	Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока Ведение мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ
45	Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча, остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ
46	Спортивно-оздоровительный туризм	Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Пра-

		вила поведения и ТБ в походе Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организации питания в походе.
47	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй.	История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме.
48	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй.	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй.
Лыжная подготовка 20 часов.		
49	История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке.	Основные этапы развития физической культуры. Техника безопасности по лыжной подготовке.
50	Подборка инвентаря.	Подборка инвентаря.
51	Попеременный душажный ход. Одновременный одношажный ход	Попеременный душажный ход. Одновременный душажный ход. Одновременный одношажный ход. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение.
52	Попеременный душажный ход. Одновременный одношажный ход	Попеременный душажный ход. Одновременный душажный ход. Одновременный одношажный ход. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение.
53	Коньковый ход, подъем ступающим шагом	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.
54	Коньковый ход, подъем ступающим шагом	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.
55	Совершенствование техники основных лыжных ходов Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного на одновременные.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.
56	Совершенствование техники основных лыжных ходов Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного на одновременные.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости.
57	Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом»	Скользящий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на

		лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости
58	Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом»	Скользкий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости
59	Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход	Скользкий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости
60	Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход	Скользкий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости
61	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости
62	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости
63	Коньковый ход. Спуск в средней стойке. Преодоление контр уклона.	Совершенствование техники конькового хода. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости
64	Коньковый ход. Спуск в средней стойке. Преодоление контр уклона.	Совершенствование техники конькового хода. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости
65	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, преодоление бугров и впадин, торможения.	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания. Техника выполнения спусков, торможений
66	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, преодоление бугров и впадин торможения.	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания. Техника выполнения спусков, торможений
67	Прохождение учебной дистанции на время 5 км.	Совершенствование техники основных лыжных ходов. Непрерывное движение. Развитие выносливости
68	Прохождение учебной дистанции на время 6 км.	Прохождение учебной дистанции на время.
Спортивные игры 10 часов.		
69	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке Передачи мяча верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование.	. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Инструктаж по ТБ
70	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.

71	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.
72	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая верхняя подача	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку оценить. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.
73	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ
74	Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.
75	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.
76	Броски мяча в корзину. Игра и игровые задания.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.
77	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.
78	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств.	Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. Правила ТБ.
Спортивные игры (8 часов)		
79	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ
80	Баскетбол. Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия в защите.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.

		Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.
81	Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.
82	Технико-тактические действия в нападении. Штрафные броски.	Стойка и передвижения игрока. Штрафные броски оценить. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.
83	Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приравненными шагами боком, лицом и спиной	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – бм. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Инструктаж по ТБ
84	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – бм. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.
85	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Нижняя прямая верхняя подача	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – бм. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.
86	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Нижняя прямая верхняя подача	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача оценить. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.
Легкая атлетика 19 часов.		
87	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием	. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с разбега перешагиванием
88	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с разбега перешагиванием
89	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с разбега перешагиванием
90	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Оценить
91	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных спо-

		собностей. КДП прыжки в длину с места
93	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Бег по дистанции. СБУ, Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. КДП бег 30м.
94	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Бег по дистанции. СБУ, Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат (100м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.
96	Прыжок в длину.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей
97	Метание гранаты. Прыжок в длину.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей
98	Метание гранаты. Прыжок в длину.	Прыжок в длину с 13-15 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание гранаты в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств.
99	Метание гранаты. Прыжок в длину.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов способом «перешагивание» (оценить). Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей
100	Метание гранаты. Прыжок в длину.	Метание гранаты на дальность. Оценить. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей
101	Бег 1000 м. Спортивная игра футбол	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине
102	Бег 2000-3000 м. Спортивная игра футбол	Бег в равномерном темпе (2000-3000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине
103	Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта»	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.
104	Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта»	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.
105	Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта»	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890589

Владелец Мишкина Татьяна Валентиновна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024