

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Утверждена

Протокол № 6 от 02.06.2021 г.

Приказом № 95 от 02.06.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету (курсу)

Физическая культура

наименование предмета в соответствии с учебным планом

КЛАСС **10 , 11**

УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ **среднее общее**

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД **210 часов** **В НЕДЕЛЮ** **3 часа** **10 кл – 108, 11 кл-102,**

ГОД СОСТАВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ **2021**

Результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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, накоплению 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.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
В области эстетической культуры:
 - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
 - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
В области коммуникативной культуры:
 - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
 - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
 - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
В области физической культуры:
 - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
 - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 класс

1 ЧЕТВЕРТЬ – 25 часов

Легкая атлетика (15 ч)

Спортивные игры (10 ч)

№ п\п	Тема	Кол-во часов
1	2	3
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	1
3	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	1
4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1
5	Бег на результат 1000 м. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений	1
6	Бег на результат 2000 м. Развитие скоростных способностей и выносливости. Игра по выбору учащихся	1
7	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	1
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13– 15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1
9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13– 15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1
10	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
11	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Биохимическая основа метания	1
12	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
13	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
14	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (теннис). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1

15	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (теннис). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
16	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (теннис). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
17	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	1
18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
19	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	1
20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	1
21	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
22	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	1
23	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	1
24	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	1
25	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств Подведение итогов 1 четверти	1
2 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа		
Гимнастика (14 ч) Оздоровительная гимнастика (6 ч) Тестирование (4 часа)		
26 (1)	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1
27 (2)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	1
28(3)	Двигательная активность и здоровье. Чередование ходьбы и приседания у стены. Лежа на животе, сидя на пятках	1
29(4)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	1

30(5)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	1
31(6)	Физиологические основы двигательной активности. Ходьба с движениями рук, сидя, на коленях. Дыхание, передвижение в висе	1
32(7)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	1
33(8)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	1
34(9)	Тестирование сгибания рук в упоре лёжа. ОРУ в движении. Подвижная игра "Волейбол" Строевая подготовка : повороты в строю	1
35(10)	Тестирование поднимания туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. ОРУ с предметом. Подвижная игра "Волейбол". Строевая подготовка: повороты в движении	1
36 (11)	Тестирование наклона вперед из положения сидя на полу и положения стоя. ОРУ в парах. Подвижная игра "Волейбол". Строевая подготовка строевой шаг	1
37 (12)	Тестирование поднимания туловища из положения лёжа на спине за 60 сек. ОРУ с предметом. Подвижная игра "Волейбол". Строевая подготовка: повороты в движении	1
38 (13)	Оздоровительная физкультура и спортивная деятельность. Пробегка с движениями рук и ног, упражнения лёжа на спине. Дыхание. Скамейка.	1
39 (14)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	1
40 (15)	Основные понятия: физкультура, подготовка, совершенство, упражнения (физические). Проверка осанки, остановки внезапные. Упражнения с мячами (лёжа), гимнастической стенке.	1
41 (16)	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1
42 (17)	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1
43 (18)	Понятие здоровья и здорового образа жизни. Ходьба по кругу с заданиями. Скамейка. Дыхание, сидя, гимнастическая стенка.	1
44 (19)	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1
45(20)	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	1
46 21)	Здоровье - как ценность. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Гимнастика для глаз.	1

47 (22)	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных	1
48 (23)	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	1
49 (24)	Влияние физических упражнений на функционирование органов и систем. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Профилактика плоскостопия. Подведение итогов 2 четверти и 1 полугодия	1
3 ЧЕТВЕРТЬ – 30 часов		
Лыжная подготовка (24ч) Спортивные игры (6 ч)		
50 (1)	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной под- готовке. Оказание первой помощи при обморожении Повторение техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека, физическая культура и спорт в здоровом образе юноши и девушки. Правила судейства соревнований по лыжным гонкам. Знать правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию.	1
51 (2)	Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	1
52 (3)	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода.	1
53 (4)	Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 2 км. Повторение переменного четырехшажного хода.	1
54(5)	Техника одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков	1
55(6)	Техника одновременного одношажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1
56(7)	Техника одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков	1
57(8)	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью	1
58(9)	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.	1
59 (10)	Дистанция 3 км. Спуски с горы.	1
60 (11)	Прохождение дистанции 5 км изученными ходами.	1
61 (12)	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью.	1

62 (13)	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4-5 км.	1
63 (14)	Спуски и подъемы	1
64 (15)	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1
65 (16)	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
66 (17)	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	1
67 (18)	Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	1
68 (19)	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Преодоление крутых подъемов. Развитие выносливости.	1
69 (20)	Прохождение 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1
70 (21)	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2-3км.	1
71 (22)	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.	1
72 (23)	Оценивание результата на дистанции 3 км.	1
73 (24)	Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	1
74 (25)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
75 (26)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра с оздоровительной направленностью. Развитие координационных способностей	1
76 (27)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
77 (28)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1

78 (29)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра с оздоровительной направленностью. Развитие координационных	1
79 (30)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
4 ЧЕТВЕРТЬ – 29 часа 10 класс		
Спортивные игры (6 час) Легкая атлетика (19 час) Тестирование (4 часа)		
80 (1)	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1
81 (2)	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1
82 (3)	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1
83 (4)	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	1
84(5)	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	1
85(6)	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	1
86 (7)	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1
87 (8)	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Спец. беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств	1
88 (9)	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств с оздоровительной направленностью	1
89 (10)	Тестирование сгибания рук в упоре лёжа. Тестирование наклона вперёд из положения сидя на полу и положения стоя.ОРУ в движении. Спортивная игра по выборы	1
90 (11)	Тестирование подтягивания на низкой (девочки) и высокой (мальчики) перекладине.Тестирование поднимания туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. ОРУ. Спортивная игра по выборы	1

91 (12)	ОРУ с предметом. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование челночного бега 3х10. Бег 100 м. с высокого старта. Спортивная игра по выборы	1
92 (13)	Бег на результат 1000 м. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра по выборы	1
93 (14)	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1
94 (15)	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1
95 (16)	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1
96 (17)	Низкий старт 100 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1
97 (18)	Низкий старт 100м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений при занятиях оздоровительным бегом	1
98 (19)	Бег с оздоровительной направленностью 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (Лапта). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
99 (20)	Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (Лапта). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
100 (21)	Оздоровительный бег 24 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (Лапта). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
101 (22)	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (Лапта). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
102 (23)	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	1
103 (24)	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ с оздоровительной направленностью. Развитие скоростно-силовых качеств	1
104 (25)	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полёт работа рук в полёте. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
105 (26)	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
106 (27)	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
107(28)	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов на результат. Метание гранаты с разбега на дальность и в цель. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1

108 (29)	Подведение итогов за 4 четверть и год до сдачи нормативов по ГТО по бегу и прыжкам. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
----------	---	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 класс

№ п\п	Тема	Кол-во часов
1	2	3
1 четверть (легкая атлетика – 27 часа)		
1	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
2	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1

3	Низкий старт (60 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
4	Низкий старт (60 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
5	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	1
6	Бег на результат 1000 м. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений	1
7	Бег на результат 2000 -3000м. Развитие скоростных способностей и выносливости. Игра по выбору учащихся	1
8	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 прыжковыми упражнениями	1
9	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	1
10	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	1
11	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
12	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
13	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1
14	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1
15	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	1
16	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	1
17	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1
18	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1
19	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1
20	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в волейбол. Правила соревнований по кроссу	1
21	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в волейбол. Развитие выносливости.	1
22	Бег (24 мин). Преодоление вертикальных препятствий и горизонтальных. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в волейбол	1

23	Бег (25 мин). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в волейбол	1
24	Бег на результат (2000 и 3000 м) Влияние лёгкоатлетического кросса на здоровье человека	1
25	Бег (25 мин). Прохождение полосы препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в волейбол	1
26	Прохождение полосы препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в волейбол	1
27	Подведение итогов 1 четверти. развитие выносливости в беге на длинные дистанции, ОРУ, бег по пересечённой местности до 5 км	1
2 четверть (гимнастика -21 часа)		
28(1)	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	1
29(2)	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	1
30(3)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1
31(4)	Повороты в движении перестроение из колонны по одному в колонну по четыре . ОРУ с гантелями. толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	1
32(5)	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. лазанье по канату в два приема на скорость. подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1
33(6)	Повороты в движении. перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. толчком 2 ног Вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы.	1
34(7)	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	1
35(8)	ОРУ с гантелями. Развитие силы. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. лазанье по канату ,по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине.	1
36(9)	Повороты в движении. перестроение из колонны по четыре в колонну по восемь в движении. упор присев на одной ноге. лазанье по канату в два приема. развитие силы.	1
37(10)	Выполнение комбинация на разновысоких брусьях. ОРУ на месте	1
38(11)	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1
39(12)	Тестирование сгибание рук в упоре лежа. ору в движении. подвижная игра волейбол. строевая подготовка: повороты в строю	1
40(13)	Поднимание туловища за 30 сек игра в волейбол	1
41(14)	Тестирование наклона вперёд из положения сидя на полу и положения стоя. ОРУ в парах. Подвижная игра "Волейбол". Строевая подготовка строевой шаг	1
42(15)	Тестирование поднимания туловища из положения лёжа на спине за 60 сек. ОРУ с предметом. Подвижная игра	1

	"Волейбол". Строевая подготовка: повороты в движении	
43(16)	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	1
44(17)	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. Развитие координационных способностей	1
45(18)	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	1
46(19)	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей, опорный прыжок через коня.	1
47(20)	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла и коня.	1
48(21)	Подведение итогов 2 четверти. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов	1
3 четверть – 32 часов (лыжная подготовка -20 часов, спортивные игры, лёгкая атлетика 16 часов)		
49(1)	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного, одновременного одношажного и коньковых ходов.	1
50(2)	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Обгон на лыжне. Виды лыжного спорта	1
51(3)	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Обгон на лыжне и финиширование. Передвижение на лыжах до 4,0 км.	1
52(4)	Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	1
53(5)	Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Распределение силы на всю дистанцию, лидирование. Прохождение дистанции до 4,5 км.	1
54(6)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Энергичное отталкивание ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы.	1
55(7)	Переход с одновременных ходов на попеременные. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты. Прохождение дистанции до 5,0 км.	1
56(8)	Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие скорости.	1
57(9)	Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.	1
58(10)	Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости.	1
59(11)	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции.	1
60(12)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники лыжных	1

	ходов. Передвижение на лыжах до 6,5 км. Развитие выносливости.	
61(13)	Одновременный двухшажный коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	1
62(14)	Прохождение дистанции 3,0 км -девушки и 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	1
63(15)	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	1
64(16)	Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	1
65(17)	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	1
66(18)	Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	1
67(19)	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Преодоление крутых подъемов. Развитие выносливости.	1
68(20)	Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	1
69(21)	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	1
70(22)	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	1
71(23)	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
72(24)	Прямой нападающий удар, передачи мяча в парах . учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств.	1
73(25)	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	1
74(26)	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	1
75(27)	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	1
76(28)	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, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
77(29)	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и	1

	нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
78(30)	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	1
79(31)	Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
80(32)	Равномерный бег до 15 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	1
81(33)	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 60, 80 м. Передача эстафетной палочки (бегом) с уходом от партнера. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие скоростных качеств.	1
82(34)	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,5 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х80 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании гранаты.	1
83(35)	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,5 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х80 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Старт в эстафетном беге	1
84(36)	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подведение итогов 3 четверти.	1
4 четверть 18 часа		
85(1)	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1
86(2)	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1
87(3)	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1

88(4)	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	1
89(5)	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	1
90(6)	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	1
91(7)	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	1
92(8)	Тестирование сгибания рук в упоре лёжа. Тестирование наклона вперёд из положения сидя на полу и положения стоя.ОРУ в движении. Спортивная игра по выборы	1
93(9)	Тестирование подтягивания на низкой (девочки) и высокой (мальчики) перекладине.Тестирование поднимания туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. ОРУ. Спортивная игра по выборы	1
94(10)	ОРУ с предметом. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование челночного бега 3x10. Бег 30 м. с высокого старта. Спортивная игра по выборы	1
95(11)	Бег на результат 1000 м. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра по выборы	1
96(12)	ОРУ, бег 60, 100 м на результат, развитие скоростных качеств. высокий старт.	1
97(13)	Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. Финиш в беге на различные дистанции.	1
98(14)	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега по коридору 10 м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
99(15)	Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски.	1
100(16)	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	1
101(17)	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км.	1
102(18)	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км. Прохождение полосы препятствий	1