

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33»
имени Алексея Владимировича Бобкова

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей

протокол № ____ от _____
_____/_____/

«Утверждаю»
Директор «МБОУ СОШ №33»
г. Кемерово
Приказ № 355-1
«_01_»_09____2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного образования
по учебному предмету «Физическое воспитание 10-11 классы»
ФГОС СОО
Срок реализации – 2 года

Составитель: Бадяев А.А.,
учитель высшей
квалификационной
категории

Кемерово

Содержание:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура». 3
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 4
3. Тематическое планирование с определением количества часов, отводимых на освоение каждой темы. 9

1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура» (10-11 классы)

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник научится:

- знания об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности; - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости.

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач; - прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставление их с собственными знаниями по физической культуре;

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; - контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;

- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Для освоения базовых основ физической культуры, отведено 70 часов, на вариативную часть – 35 часа. Программный материал по физической культуре в базовой части состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу: «Основы знаний о физической культуре» — осваивается в каждой

четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут. Содержание раздела практической части включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры». Содержание раздела вариативной части включает модули по выбору: «Фитнес и аэробика» (девушки), «Атлетическая гимнастика» (юноши), плавание, спортивное ориентирование.

1. «Знания о физической культуре»

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико- тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм

занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Спортивные игры

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминут, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки). Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Атлетическая гимнастика(юноши)

Легкая атлетика.

Спортивные игры: Баскетбол, Волейбол

Прикладно-ориентированная подготовка.

Физическая подготовка:

- **физические упражнения** на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;

Развитие силы: многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением.

Используемые технологии обучения:

лично-ориентированный подход, технология здоровьесбережения.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	1
4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие	1

	скоростных способностей.	
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	1
6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.	1
10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1
11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1
12	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости. Контрольный урок по л/атлетике.	1
13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	1
15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	1
16	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	1
19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование.	1

21	Учебная игра. Развитие координации	
22	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.	1
23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1
24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Контрольный урок по волейболу.	1
25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.	1
26	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).	1
27	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.	1
28	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.	1
29	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.	1
30	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.	1
31	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	1
32	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.	1
33	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.	1
34	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.	1
35	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д).	1
36	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.	1
37	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	1
	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт.	1

38	Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	
39	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.	1
40	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.	1
41	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.	1
42	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.	1
43	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
44	Упражнения на тренажёрах на развитие силы.	1
45	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах. Контрольный урок по гимнастике.	1
46	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
47	Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.	1
48	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	1
50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода. Контрольный урок по волейболу.	1
51	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	1
52	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.	1
53	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	1
54	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. Контрольный урок по баскетболу.	1
	Совершенствование одновременно-одношажного хода.	1

55	Ходьба по дистанции до 3500 м.	
56	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	1
57	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении . быстрый прорыв. Учебная игра.	1
58	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1
59	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	1
60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1
61	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.	1
62	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды .	1
63	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	1
64	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.	1
65	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	1
66	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.	1
67	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.	1
68	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	1
69	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
70	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	1
71	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.	1
72	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	1
73	Свободное катание по учебной лыжне. катание со склонов в различных исходных положениях.	1
	Техника конькового хода по учебной лыжне.	1

74	Контрольный урок по лыжной подготовке.	
75	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	1
76	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.	1
78	Учебная игра в баскетбол.	1
79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1
80	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	1
81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.	1
82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
83	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	1
84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1
85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	1
86	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
87	Нападение через центрального. Учебная игра. Контрольный урок по баскетболу.	1
88	Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.	1
89	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
90	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	1
92	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1

93	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации. Контрольный урок по волейболу.	1
94	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.	1
95	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1
96	Челночный бег, эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.	1
97	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
98	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	1
99	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
100	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1
101	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
102	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). Развитие выносливости. Контрольный урок по л/атлетике.	1
103	Общая физическая подготовка. Футбол.	1
104	Спортивные игры (футбол).	1
105	Спортивные игры по выбору.	1

11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические	1

	основы бега.	
4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	1
6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.	1
10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1
11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1
12	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости. Контрольный урок по л/атлетике.	1
13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	1
15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	1
16	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	1
19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от	1

	сетки. Учебная игра.	
21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации	1
22	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.	1
23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1
24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Контрольный урок по волейболу.	1
25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.	1
26	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).	1
27	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.	1
28	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.	1
29	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.	1
30	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.	1
31	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	1
32	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.	1
33	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.	1
34	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью (Д)., развитие гибкости.	1
35	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д).	1
36	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.	1
	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в	1

37	глубину. Развитие координационных способностей.	
38	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1
39	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.	1
40	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.	1
41	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.	1
42	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.	1
43	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
44	Упражнения на тренажёрах на развитие силы.	1
45	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах. Контрольный урок по гимнастике.	1
46	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
47	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.	1
48	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	1
50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода. Контрольный урок по волейболу.	1
51	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	1
52	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.	1
53	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	1
54	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1

55	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1
56	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	1
57	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Контрольный урок по баскетболу.	1
58	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1
59	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	1
60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1
61	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.	1
62	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды	1
63	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	1
64	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.	1
65	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	1
66	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.	1
67	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.	1
68	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	1
69	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
70	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	1
71	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.	1
72	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	1
	Свободное катание по учебной лыжне, катание со	1

73	склонов в различных исходных положениях.	
74	Техника конькового хода по учебной лыжне. Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
75	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	1
76	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.	1
78	Учебная игра в баскетбол.	1
79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1
80	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	1
81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.	1
82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
83	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	1
84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1
85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	1
86	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
87	Нападение через центрального. Учебная игра. Контрольный урок по баскетболу.	1
88	Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.	1
89	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
90	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	1

92	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1
93	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации. Контрольный урок по волейболу.	1
94	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.	1
95	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1
96	Челночный бег. эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.	1
97	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
98	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	1
99	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
100	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1
101	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
102	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости. Контрольный урок по л/атлетике.	1
103	Общая физическая подготовка. Футбол.	1
104	Спортивные игры (футбол).	1
105	Спортивные игры по выбору.	1