



### **Рабочая программа разработана на основе:**

1. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Юлдузская СОШ» на 2022-2024 гг.
2. Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011),
3. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов МБОУ «Юлдузская средняя общеобразовательная школа» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан
4. Учебного плана образовательного учреждения на 2022-2023 учебный год Приказ №157 от 29.08.22 г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.

Рабочая программа рассчитана по 3 часа на 102 учебных часа в 10 классе, 102 часа в 11 классе.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха профилактике вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

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

проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

**Тематический план 10 класс**

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		Всего часов	Из них тесты и зачетные работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	-
2	Спортивные игры (волейбол)	19	1
4	Баскетбол	19	5
5	Мини-футбол	10	3
6	Гимнастика с элементами акробатики	18	7
7	Легкая атлетика	19	5
8	Лыжная подготовка	18	1
9	Плавание	2	-
10	Судейство спортивных соревнований	В процессе урока	-
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>22</b>

**Тематический план 11 класс**

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		Всего часов	Из них тесты и зачетные работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	-
2	Спортивные игры (волейбол)	19	1
4	Баскетбол	19	5
5	Мини-футбол	10	3
6	Гимнастика с элементами акробатики	18	7
7	Легкая атлетика	19	5
8	Лыжная подготовка	18	1
9	Плавание	2	-
10	Судейство спортивных соревнований	В процессе урока	-
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>22</b>

## Основное содержание тем 10 класс

### **Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

Подвижные игры.

### ***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

### ***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## *Мини-футбол*

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по мини-футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Лыжная подготовка.

Терминология и техника лыжной подготовки. Правила и организация проведения занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Плавание.

Кроль на груди и спине, брасс. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

### 1.8 Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

### 1.9 Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

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

## Основное содержание тем 11 класс

### **Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

### **Социально-психологические основы.**

. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

### **Культурно-исторические основы.**

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

### **Приемы закаливания.**

Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

### **Подвижные игры.**

#### ***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### ***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## ***Мини-футбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по мини-футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **Лыжная подготовка.**

Терминология и техника лыжной подготовки. Правила и организация проведения занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий.

**Плавание.** Кроль на груди и спине, брасс. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

## **1.8 Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

## **1.9. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе

«Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Календарно тематическое планирование 10 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Дата проведения	
				План	Факт.
			<b>Легкая атлетика 12ч</b>		
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ и предупреждения травматизма на занятиях. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками метания.		
2	Стартовый разгон	1	Основы законодательства РФ в области ФК, спорта туризма, охрана здоровья. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		

3	Эстафетный бег	1	Оздоровительные системы физического воспитания. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега		
4	Спринтерский бег	1	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		
5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		
6	Бег на 100 метров	1	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. 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. Правила соревнований.		
7	Прыжок в длину. Отталкивание	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков		
8	Прыжок в длину. Челночный бег.	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков		

9	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину на результат		
10	Метание мяча и гранаты	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча		
11	Метание мяча и гранаты	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		
12	Метание гранаты 500-700 грамм	1	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств Метание мяча на результат		
13	Баскетбол Ведение мяча	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Развитие координационных способностей		

14	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		
15	Передача мяча	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		
16	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		
17	Бросок двумя руками от головы	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		
18	Ловля и передача мяча	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей		

19	Нападение быстрым прорывом	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей		
20	Нападение быстрый прорыв	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей		
21	Передвижение и остановки игрока	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ( 2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств		
22	Зонная защита (2 x 1 x 2).	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств		
23	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств		

24	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств		
25	Нападение против зонной защиты	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств		
26	Учебно – тренировочная игра	1	Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебно- тренировочная игра с заданием.		
27	Учебно – тренировочная игра 5х5	1	Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебно – тренировочная игра с заданием.		
			<b>Гимнастика 21ч</b>		
28	СУ. Основы знаний. Сед углом – девушки. Длинный кувырок – юноши	1	<b>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.</b> Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей		

29	Стойка на лопатках - девушки Стойка на руках с помощью –юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад -девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Страховка. Стойка на руках с помощью –юноши. Развитие координационных способностей		
30	Поворот боком –юноши Сед углом – девушки	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад-девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью – юноши Развитие координационных способностей		
31	Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей		
32	Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей		

33	Опорный прыжок через коня.	1	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		
34	Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей		
35	Подтягивание	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей		
36	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши  Соскок вперед и назад с поворотом-девушки. переход в упор -юноши	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом -девушки. Развитие силовых способностей. <b>Мальчики</b> упражнение на брусьях: И.п. –стоя лицом у брусьям обратным хватом. Подъем с поворотом в упор лежа на руках, ноги врозь «вертушка». Перемахом ног внутрь подъем махом вперед в сед ноги врозь. Угол. Сед ноги врозь и перехват рук вперед кувырок до седа ноги врозь. Махом вперед, соединяя ноги, и махом назад соскок прогнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного.		
37	Комбинация из 5 элементов	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор – юноши. Развитие координационных способностей		
38	Комбинация из 5 элементов	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор –юноши . Развитие координационных способностей		
39	Комбинация из 5 элементов	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей		

40	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, повосьмь в движении.	1	ОРУ на осанку. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость		
41	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, повосьмь в движении.	1	ОРУ на осанку. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы		
42	Подтягивания на перекладине.	1	Подтягивания на перекладине.(м) Лазание по канату на скорость.(м) ОРУ на месте. <b>Девочки</b> упражнение на бревне: И. п. – о. с. Шагом правой на конце бревна, левая нога сзади, руки в стороны. Шагом левой равновесие «ласточка». Выпрямиться, руки вверх, шаг правой, полу приседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу. Поворот кругом на носках, руки книзу. Шаг полки с правой ноги, шаг полки с левой ноги		
43	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши. Развитие координационных способностей. Прикладные упражнения. Борьба как один из видов единоборств, ее влияние на организм человека. Правила техники безопасности. Гигиена борца.		

44	Прыжок под углом –девушки,прыжок ноги врозь –юноши. Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		
45	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.	1	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей ТБ. Приемы борьбы - стойки, передвижения в стойке. Силовые упражнения в парах.		
46	Кувырок назад из стойки на руках.	1	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей <b>Элементы техники борьбы. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа, стоя.</b>		
47	Опорный прыжок через коня.	1	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Приемы защиты и самообороны - захваты рук и туловища; освобождение от захватов.</b>		
48	Опорный прыжок	1	ОРУ на осанку. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		

**Лыжная подготовка 21ч**

<b>Лыжная подготовка 21ч</b>				
49	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой.	1	<b>Инструктаж Т/Б по лыжной подготовке.</b> Правила поведения учащихся во время занятий. Влияние занятий лыжным спортом на организм. Оказание первой помощи при обморожении и травмах. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход	
50	Одновременный двухшажный	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	
51	Одновременный двухшажный	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	
52	Переход с одного хода на другой	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	
53	Одновременный одношажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	
54	Одновременный одношажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	
55	Одновременный безшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	

56	Одновременный безшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе		
57	Преодоление контр уклонов	1	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами приспусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов		
58	Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.		
59	Прохождение дистанции 2 -3км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.		
60	Прохождение дистанции 2 -3км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.		
61	Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием		
62	Прохождение дистанции 2 -3км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.		
63	Преодоление контр уклонов	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов		

64	Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км		
65	Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км		
66	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе		
67	Прохождение дистанции 2 -3км. в среднем темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе		
68	Прохождение дистанции 5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения уроков лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.		
69	Лыжная эстафета.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Круговая эстафета		
			<b>Волейбол 9ч</b>		
70	Нижняя прямая подача	1	<b>Инструктаж Т/Б по волейболу.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
71	Передача мяча сверху	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		

72	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
73	Нижняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Техника действий в нападении. Развитие координационных способностей		
74	Прием мяча снизу	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей		
75	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	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. Инструктаж по ТБ		
76	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	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 . Техника защитных действий		
77	Прямой нападающий удар.	1	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		
78	Учебная игра	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей		

			<b>Волейбол 12ч</b>		
79	Основы знаний. Прямой нападающий удар через сетку	1	Олимпийские игры современности. 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 Инструктаж по ТБ		
80	Групповое блокирование	1	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		
81	Верхняя прямая подача	1	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		
82	Учебная игра	1	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		
83	Совершенствование передвижений и остановки игрока	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока.. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(3 x 2). Развитие скоростных качеств		
84	Совершенствование передвижений и остановки игрока	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита( 2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств		

85	Передачи мяча различными способами в движении.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x / x2). Развитие скоростных качеств		
86	Сочетание приемов ведения и броска.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств		
87	Бросок мяча в прыжке средней дистанции с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении ссопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств		
88	Нападение против зоннойзащиты	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросокмяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон.Развитие координационных качеств		
89	Учебно –тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов:прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удариз 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
90	Учебно –тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов:прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удариз 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование,		

**Футбол 6ч**

<b>Футбол 6ч</b>					
91	Основные технико-тактические действия игры футбол	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Правила техники безопасности. Стойки и перемещения игрока, бегомлицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. Комбинация «скрещивание». Двухсторонняя игра .взаимодействие двух игроков.		
92	Техника ударов по мячу.	1	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы. Удары по мячу головой Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра 2:3,3:4в одни ворота		
93	Техника остановок мяча.	1	Остановка катящегося мяча. Остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча. Комбинации из освоенных элементов игры. Учебная игра 3:3,4:4. Развитие быстроты.		
94	Техника защитных действий.	1	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Комбинации из освоенных элементов игры. Взаимодействие трех игроков. Двусторонняя игра 3:3,4:4. Развитие скоростно силовых качеств.		
95	Тактика игры.	1	Групповые, индивидуальные и командные тактические действия. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом. Техника перемещений и владения мяча .Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра 3:3,4:4		
96	Игра по правилам.	1	Судейство спортивных соревнований. Комбинации из освоенных элементов игры. Взаимодействие трех игроков. Двусторонняя игра 7:7, 8:8. Развитие скоростно силовых качеств.		

Легкая атлетика 5ч					
97	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования		
98	Метание гранаты  Эстафетный бег	1	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту способом «перешагивания» Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		
99	Бег на результат 100 метров	1	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений <b>Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре</b>		
100	Развитие силовой выносливости Бег 1000м	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках(юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000м – на результат.</b>		
101	Бег 2000, 3000 метров	1	Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		

<b>Плавание</b>			
102	Освоение техники плавания. Нырание в длину Способы освобождения от захватов тонущего Способы транспортировки пострадавших в воде.	1	<p>Странички истории. Роль и значение плавания в формировании здорового образа жизни человека. Правила ТБ по плаванию.</p> <p>Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль, брасс. Развитие двигательных способностей.</p> <p><b>Плавание на груди.</b></p>

### Календарно тематическое планирование 11класс

№ пп	Темаурока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Дата проведения	
				план	Факт.
<b>Легкая атлетика 11ч</b>					
1	Основа знаний. Высокийи низкийстарт	1	Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Высокий и низкий старт до 40 м.Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ		
2	Эстафетный бег	1	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий .Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег подистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.Биохимические основы бега		

3	Бег на результат 100 метров	1	Основы законодательства в области физической культуры и спорта. 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		
4	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		
5	Прыжок в длину	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
6	Прыжок в длину разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
7	Метание гранаты 500-700 грамм	1	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		
8	Метание гранаты 500-700 грамм	1	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания		
9	Бег на средние дистанции	1	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания		

10	Кроссовая подготовка.	1	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты нарезультат <b>Полосы припятствия.</b>		
11	Кроссовая подготовка.	1	Низкий старт (30м) Бег по дистанции (70-90м) Финиширование.Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств <b>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</b>		
<b>Спортивная игры (16ч)</b>					
13	Ведение мяча	1	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		
14	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		
15	Передача мяча	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		

16	Бросок двумя руками от головы	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение сосменой мест. Развитие координационных способностей		
17	Ловля и передача мяча	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		
18	Нападение быстрым прорывом	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей		
19	Нападение быстрым прорывом	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей		
20	Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей		

21	Учебно – трениро вочная игра	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
22	Совершенство вание перемещ ений и остановок игрока	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств		
23	Ведение мяча с сопротив лением. Передача мяча в движении различн ыми способа ми: со сменой места, с сопротив лением.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств		

24	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
25	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
26	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
27	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.		

Гимнастика (21ч)					
28	<p>Основы знаний. Сед углом – девушки.</p> <p>Длинный кувырок – юноши</p>	1	<p>Инструктаж по технике безопасности по разделу гимнастика. Понятия телосложения и характеристика его основных типов. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов.</p> <p>Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей</p>		
29	<p>Стойка на лопатках - девушки</p> <p>Стойка на руках с помощью – юноши</p>	1	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад - девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью - юноши</p> <p>Развитие координационных способностей</p>		
30	<p>Поворот боком – юноши</p> <p>Сед углом – девушки</p>	1	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад - девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши</p> <p>Развитие координационных способностей</p>		
31	<p>Акробатическая комбинация</p>	1	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>		
32	<p>Акробатическая комбинация</p>	1	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами.</p> <p>Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей</p>		

33	Стойка на голове и руках.	1	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня		
34	Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами.  Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей		
35	Подтягивание	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей		
36	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. переход в упор - юноши	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.		
37	Комбинация из 5 элементов	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Развитие координационных способностей		

38	Комбинация из 5 элементов	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор –юноши . Развитие координационных способностей		
39	Комбинация из 5 элементов	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей		
40	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.		
41	Подъем разгибом.	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы		
42	Подъем переворотом.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы		
43	Подъем разгибом	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы		
44	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и		

			120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие координационных способностей		
45	Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. (11 класс) - юноши.  <b>Правила техники безопасности при борьбе. Приемы борьбы. Самостраховка.</b> Падение набок и перекуты . Падение на спину из разных положений. Приемы борьбы лежа.		
46	Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь –юноши.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. (11 класс) - юноши. Приемы борьбы лежа. Переворачивание с захватом рук сбоку, с захватом на рычаг.		
47	Прыжок через коня	1	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня. Приемы борьбы стоя. Передняя подножка. Элементы броска через бедро. Задняя подножка.		
48	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Приемы защиты от ударов. Приемы самостраховки. Освобождение от захватов		
			<b>Лыжная подготовка (18ч)</b>		
49	ТБ на уроках по лыжной подготовкой	1	ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. . Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход .		

50	Одновременный двухшажный	1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход на оценку. Прохождение дистанции 2 км		
51	Переход с одного хода на другой	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.		
52	Одновременный одношажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.		
53	Одновременный безшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе		
54	Преодоление контруклонов	1	Повторить технику спусков и подъемов поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3 км сменой ходов		
55	Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.		
56	Коньковый ход. Повторение	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Коньковый ход. Повторение		

57	Коньковый ход. Повторение	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Коньковый ход. Повторение		
58	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).		
59	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).		
60	Прохождение дистанции 2 -3км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.		
61	Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием		
62	Преодоление контр уклонов	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов		
63	Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км		

64	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе		
65	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе		
66	Прохождение дистанции 5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.		
<b>Спортивные игры (волейбол) (12ч)</b>					
67	Волейбол Нижняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках		
68	Передача мяча сверху	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
69	Передача мяча сверху двумя руками через сетку прыжке в парах	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
70	Нижняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей		

71	Прием мяча снизу	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
72	Прием мяча снизу	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра Развитие координационных способностей		
73	Прием мяча снизу в группе	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
74	Прием мяча снизу после подачи	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
75	Игра в нападении через зону	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей		
76	Учебная игра с заданиями	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей		
77	Учебная игра	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей		
78	Двухсторонняя игра	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.		

Спортивные игры (волейбол) (9ч)				
79	Волейбол Прямой нападающ ий удар черезсетку	1	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 Инструктаж по ТБ	
80	Групповое блокирова ние	1	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	

81	Верхняя прямая подача	1	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		
82	Верхняя прямая подача и НИЖНИЙ прием мяча.	1	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 сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
83	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1	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		
84	Индивидуальный	1	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		

	льное и групповое блокирование, страховка блокирующих		блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
85	Учебная игра	1	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		
86	Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение 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 мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей		

87	Учебно – тренирово чная игра	1	Стойка и передвижение 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,		
<b>Футбол 6 часов</b>					
88	Основа знаний. Техника  тактически е действия игры.	1	Техника безопасности при игре футбол. История отечественного футбола. Стойка и перемещения игрока. Остановка мяча грудью. Резанные удары по мячу. Учебная игра с заданиями.		
89	Техника защиты.	1	Совершенствование техники ведения мяча. Отбор мяча у соперника подкатом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
90	Техника владения мячом.	1	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Обманные движения. Финт уходом, финт ударом. Учебная игра с заданиями . Развитие скоростно-силовых качеств		
91	Тактика игры в	1	Совершенствование тактических действий в защите. Персональная защита.		

	защите.		Зонная защита. Развитие физических качеств. Двухсторонняя учебная игра.			
92	Тактика игры в нападений	1	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападений. Удары, ведения, обводка. Групповые и командные действия. Взаимодействия игроков. Учебная игра.			
93	Учебно-тренировочная игра.	1	Комбинации из освоенных элементов игры. Взаимодействие игроков защиты и нападения. Двухсторонняя игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
94	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом			
95	Метание гранаты 500-700грамм	1	Бег по дистанции 70–90 м. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений .Полосы препятствия.			

96	<p>Метание гранаты 500-700 грамм</p> <p>Эстафетный бег</p> <p>Бег на результат 100 метров</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ.</p> <p>Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений</p> <p>Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</p>		
97	<p>Бег на результат 100 метров</p>	<p>1</p>	<p>Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</p>		
98	<p>Бег 2000, 3000 метров</p>	<p>1</p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках(юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000м – на результат.</b></p>		

<b>Плавание4 ча</b>					
99	Основа знаний. Техника плавания	1	Роль и значения плавания в формировании здорового образа жизни человека. Техника безопасности. Комплекс упражнений на суше для совершенствования плавания кролем на груди. Плавание кролем на груди 50метров. Развитие двигательных способностей.		
100	Техника плаванияна <b>боку с грузом на руке.</b>	1	Оказание доврачебной помощи. Приемы искусственного дыхания – беседы спокказом. Плавание на боку. Изучение движения рук и дыхания на суше. Плавание избранным способом плавания 50 метров.		
101	<b>Техника плавания кроль на спине. На груди.</b>	1	Приемы искусственного дыхания. Упражнения на совершенствования техникиплавания кроль на спине. Движение рук и ног. Техника старта и поворота . Проплывание тренировочной дистанции 50 метров.		

102	Техника плавания.	1	Непрямой массаж сердца. Беседа с показом. Способы освобождения от одежды в воде. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений для совершенствования плавания брасом . Координация движения. Старты и повороты. Проплывание тренировочной дистанции 100 метров.		
-----	-------------------	---	---	--	--